



参加者募集 🐾

# リラックスヨガ

## 肩こり・腰痛改善ヨガ しませんか？

日時：9月12日～12月12日 毎月第2木曜日 10:30～11:30

場所：大道コミュニティハウス 和室

参加費：2,000円（4回分 初日全納）

講師：新山みち江さん（金沢区「街の先生」）

申込方法：8月14日（水）から、来館または電話（定員10名を超えた時点で〆切）

持ち物：ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物（ヨガマットの代用でバスタオルはNG）

問合せ・申込：大道コミュニティハウス ☎ 045-788-2626

