

ヨガ体験

介護予防ヨガ&リラックスヨガ

ヨガが初めての方でも大丈夫です。ヨガを行うことで心の緊張が解け、呼吸も深くなり免疫力がつきます。

日時：5月7日（木）・28日（木）
※どちらか1日をお選びください
10時～12時30分

募集：12人先着

参加費：500円

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物

申込み：4月11日（土）9時から電話または来館

講師：新山 みち江（金沢区街の先生）

※資格：RTY200、IHTA1級

※いただいた個人情報は、今回の事業実施における事務処理のみに使用し、そのほかの目的で利用することはありません。

柳町コミュニティハウス
住所:236-0026 横浜市金沢区柳町 1-3
電話:045-785-2403/FAX:045-785-2404
ホームページ <https://officekanazawa.org/yanagi/>

