

食と体をトータルで整える健康講座 第3弾

体を整える リフレッシュヨガ

心と体をリラックス
させて、日常生活の
中で気軽に実践できる
ヨガを学びましょう！



8.29^{SAT} 10:00-12:00

場所：座間市公民館 3階 休養室

対 象：18歳以上の方

定 員：15人（市内在住または在勤の方・申込順）

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物

講 師：ヨガインストラクター 北川 菜広 さん

お申込みは
8月20日（木）

までにLINE
（下記2次元コード）、
電話または直接担当へ

担 当

座間市公民館

（お問い合わせは月曜・祝日を除く9:00～17:00）

座間市入谷西2丁目53-34

TEL046-255-3131

