厚狭地域交流センター
主催講座

心と体にやさしいヨガ教室

呼吸を整えることで、心が落ち着き、からだの緊張もやわらぎます。
椅子やタオルを使ったやさしいポーズなので、体力に自信のない方も安心。
転倒予防や姿勢改善にも役立ち、心もからだも軽やかになります。

参加無料

◇日　時：第１回　　９月３０日（火）
　　第２回　１０月　７日（火）
　　いずれも１０：００～１１：３０

◇場　所：厚狭地区複合施設　２F　第２研修室

◇講　師：ヨガインストラクター　藤本　由貴　様

◇持ち物：飲み物・タオル・ヨガマット（バスタオル）

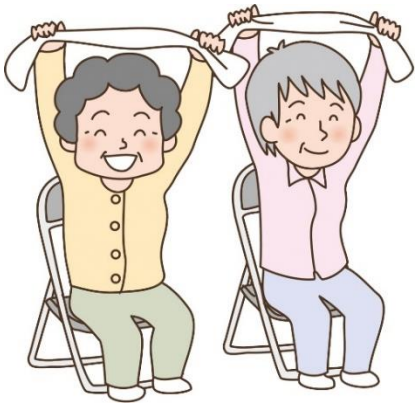
◇定　員：１５名（定員になり次第締め切ります）

◇申込み：厚狭地域交流センターに電話かメールで

※　右の二次元コードから申込み用のメールが開きます

◇締切り：９月１９日（金）

◇問合せ：厚狭地域交流センター
　　Tel　72-0507
　　Mail　asa-center
　　@city.sanyo-onoda.lg.jp



※講座の様子の写真を広報紙やホームページで使用する場合がございます。あらかじめご了承ください。

回覧