



身体の不調を整えましょう

リラックス YOGA

楽しく健康づくり



令和5年

4/6(木)

5/25(木)

6/22(木)

7/6(木)

8/10(木)

9/7(木)

10/5(木)

11/2(木)

12/7(木)

令和6年

1/25(木)

2/1(木)

3/7(木)

時間: 13:30~14:30

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: ヨガインストラクター 藤田 麻里氏

参加費: 1回 500円 持ち物: 飲み物と動きやすい服装

対象: 地域の方(通院中や医師から運動を制限されている方はご遠慮ください)

申込み: 来所またはお電話にて



新型コロナ感染予防対策をお願いします。

○マスク着用

○手指消毒

○事前検温

○スリッパ、靴入れ袋持参

大人気の講師
初心者大歓迎です♡



ご予約・お問い合わせ: 六浦地域ケアプラザ

TEL 045-349-5141