

心も身体もヨガで健康 ～応用編～

日 時：3月12日（木）
10：00～12：00

場 所：光貞市民センター 講堂

講 師：市民センタークラブ講師 田中 美奈子氏

対 象：おおむね60歳以上

定 員：20名

参加費：無料

持ってくる物：ヨガマット（お持ちでない方は大きめのバスタオル）、汗拭きタオル、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。



お申込み・お問い合わせは光貞市民センター
☎692-9469