



ヨガ体験



今年度の最後の週末活動はヨガを行います。

健やかな心身を自ら作り、心豊かに生活するためのコツを学びます。日ごろのストレスや疲労から解放され、リラックス出来ますので、参加してみてくださいね。

日	時	3月17日(日)		10時半~11時半	
持ち物	バスタオル		飲み物		
場所	六郷公民館		1F	和室	
参加費	無料				
締切	3月14日まで				

●初めて参加される方にお聞きすること●

お名前・生年月日・性別・住所・電話番号・手帳の等級・学校名またはお勤め先

他に配慮してもらいたい事などあればお伝えください。

～問い合わせ先～

わーくさぽーと (9:00~18:00)

0276-57-8400

