

家事や子育てでお忙しいお母さん、

気分転換を図りませんか？

ヨガで心と体を リフレッシュ

日時： 9月 5日（月） } すべて
10月 3日（月） } 10：30～11：30
11月 7日（月） }

場所： 十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

講師： 篠原 章子さん

参加対象： 女性の方

参加費： 各回 500円

服装： 動きやすい服装、飲み物



お持ちであればヨガマット、なければバスタオル

募集開始： 7月25日（月）9時から 先着12人

申込先： 十日市場地域ケアプラザ 樋口

電話： 985-6321