

なつ
夏

の女性限定

初めてのヨガ講座

○運動初心者の方もお気軽にご参加ください！
○ヨガの効果・呼吸法を学ぶことができます！

日時：7月7日～9月15日（8月18日休講）

月曜日 15：00～16：00（全10回）

講師：尾代智子氏 場所：敬老室 定員：12名 参加費：無料

対象：60歳以上の女性在住者（医師から運動制限を受けていない方）

申込：6月22日（日）までに電話または事務室にて
※応募者多数の場合は抽選（新規申込者を優先）

6月23日（月） 9：00より1Fエントランスにて公開抽選

6月23日（月） 10：00以降当選者のみにご連絡致します

