

なつ  
夏

# の男性限定 初めてのヨガ講座

気軽にヨガを体験してみませんか？

初めてヨガをする男性を対象にした講座です。身体の硬い方も無理なく行えるヨガで心地よい呼吸と気持ちの良い身体の伸びを体感しましょう！

日時：7月5日～9月20日（8月16日・9月13日休講）

土曜日 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

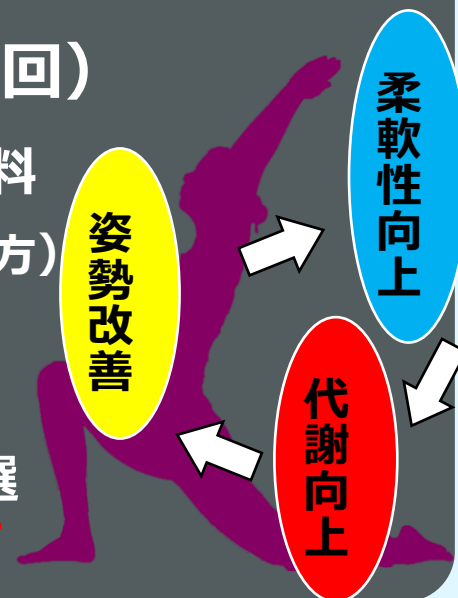
対象：50歳以上の男性在住者（医師から運動制限を受けていない方）

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



問合：三田いきいきプラザ 港区芝4-1-17 TEL03-3452-9421