

第1・第3金曜日

10:00~11:00

# ステップアップヨガ

2ヵ月ごとにテーマが変わります！

11月・12月は・

＊姿勢改善

＊膝痛予防・改善

に特化した内容です！

身体の不調を  
改善してご自身  
の身体をステップ  
アップしてみま  
せんか

日 時：11/1, 11/15,  
12/6, 12/20

場 所：多目的ホール

参加費：400円

講 師：千葉 由佳先生

申込み：10/25～(11月分)  
11/25～(12月分)

年間スケジュールは  
こちらから→



お問い合わせ 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域交流  
お申込み 577-8210