

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!

1月・2月は・・・

*腰痛改善

*腹式呼吸を

マスターしよう

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：1/17, 1/31,
2/7, 2/21

場所：多目的ホール

参加費：400円

講師：千葉 由佳先生

申込み：12/25~(1月分)
1/25~(2月分)

年間スケジュールは
こちらから→



お問合せ
お申込み

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

地域交流

577-8210

