

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！

3月は・

* 頭スッキリ！
花粉症対策

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：3/7、3/21

場所：多目的ホール

参加費：400円

講師：千葉 由佳先生

申込み：2/25~(3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