

12月・1月  
のテーマは...

12月  
猫背改善！



1月  
免疫力アップ

カラダ改善ヨガ講座

ほぐしヨガ



第1・第3金曜日

10:00~11:00



場 所：多目的ホール

参加費：400円

講 師：千葉由佳 先生

申込み：前月の25日（日曜の場合は26日）10:00～  
お電話または受付で

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

TEL.045-577-8210

年間スケジュールはこちらから ➡

