



夏バテ解消アロマヨガ

アロマの香りとヨガで
夏の身体の不調を整えよう！

日時 ✿ 8月22日(金) 10:00～11:00

場所 ✿ 横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

定員 ✿ 15名(先着順) 参加費 ✿ 400円

持ち物 ✿ ヨガマット・スポーツタオル・飲み物・
動きやすい服装

講師 ✿ 千葉由佳 先生

お申込み
7/18(金)
10:00～

お申し込み・お問い合わせ

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域交流
☎ 045-577-8210 または窓口まで