

# カラダ改善ヨガ講座

2か月ごとにテーマが  
かわります♪

ほ

ぐ

し

ヨ

ガ

日時

第1・第3金曜日

10:00~11:00

場所

多目的ホール

参加費

400円

申込み

前月の25日(日曜の場合は26日)

お電話または受付で

講師

千葉由佳 先生

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物

ヨガマットもしくは、大きめのバスタオル

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 045-577-8210