

令和4年度 横浜市美しが丘地域ケアプラザ 主催

# リラックス ヨガ

シニア向け  
講座

椅子を使ったからだにやさしいヨガです

令和4年7月22日(金)

10:30~11:30

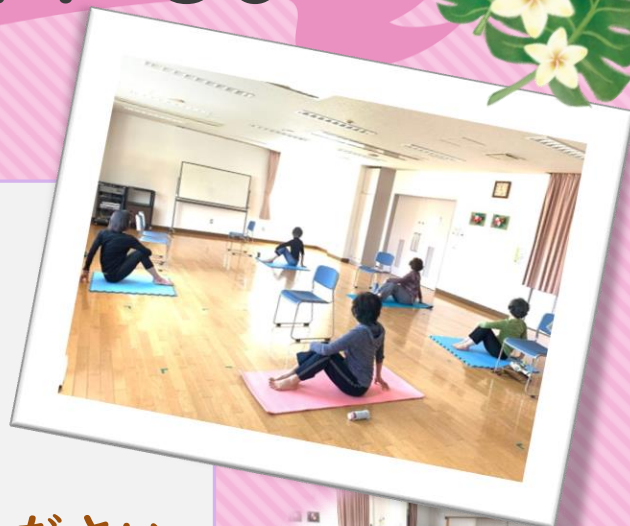
参加費：無料

講師：糖塚 先生

定員：5名

持ち物：タオル、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください



お問い合わせ・お申し込み先

横浜市美しが丘地域ケアプラザ 地域活動交流  
〒225-0002 横浜市青葉区美しが丘4-32-7

電話 045-901-6665