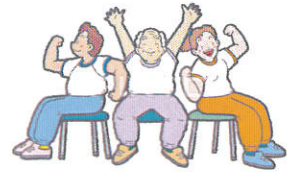


前期

運動 初～中級者向

★参加調整事業★

かんたん！



椅子ヨガ

日時：全6回、継続事業（毎月、1回）

① 4月 1日(金)	② 5月 6日(金)	③ 6月 3日(金)
④ 7月 1日(金)	⑤ 8月 5日(金)	⑥ 9月 2日(金)

13:00 ~ 14:00

講師：国際ホリスティックセラピー協会 会員 **Mika** 先生・**Akiko** 先生

場所：たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

定員：25名 受付は先着順です

参加費：無料 ※連絡無く2回休んだ場合は退会扱いとします

申し込み：お電話か、窓口でお申し込みください

持ち物：フェイスタオル・水分補給用の飲み物



※動きやすい服装と靴でご参加ください。参加は男女問いません。

*****お問い合わせ・お申し込み先*****

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎910-5211