

# ストレッチヨガ教室

体が硬くても大丈夫!!ストレッチから始める健康作り

《と き》 **2月7日(火) 午後1時30分~3時**

《場 所》 城東区老人福祉センター 多目的室

(住所: 城東区中央3-5-45 TEL: 6932-0017)

《講 師》 アンシー'sストレッチヨガ研究会  
認定インストラクター 北川 知愛

《対 象》 利用証をお持ちの方

《定 員》 20名程度(先着)

《費 用》 無料

《持 物》 汗ふきタオル、お茶



※動きやすい服装でお越しください。

ヨガマットはこちらで用意します。

《申 込》 **1月23日(月) 午前10時より**

ご本人様が来館にて受付