

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》 **3月9日(木)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

《講 師》 アンシー'sストレッチヨガ研究会

認定講師 北川 知愛さん

《対 象》 利用証をお持ちの方

《定 員》 6名(先着)

《費 用》 無料

《持 物》 汗ふきタオル、飲み物



※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》 **2月22日(水)午前10時より**
ご本人様が来館にて受付