

身体と心を整えるヨガ体験



ヨガには、血流改善、疲労回復など身体に良い効果をもたらす他、メンタル面でも、ストレスが軽減されリラックス効果があるといわれています。

夏の厳しい暑さに疲れた身体と心を労わってあげましょう。

日時 令和7年9月1日（月）
10:00～12:00

場所 坂下公民館 和室

内容 ヨガ体験

健康についてのお話

講師 太田 さくら先生

募集人数 12人

持ち物 ヨガマット（バスタオル）、水分補給の飲み物
タオル、動きやすい服装



【申し込み】坂下公民館（TEL 0573-75-3115）へ
電話でお申し込みください

【申し込み期間】8月4日（月）～8月18日（月）
9:00～17:00（土日祝を除く）