



2025. 8. 8 (Fri) 18:00~19:30

ゆったりとした時間の中でココロとカラダをほぐしましょう

講 師 やわらぎヨガ認定講師 長谷川 紀美子 氏

会 場 ルーム 4-2

対 象 市内在住・在勤の18歳以上の方（※先着15名）

参加費 無料

持ち物 ヨガマット、飲み物

※ 動きやすい服装でお越しください。

申込受付 7月14日（月）10時から受付を開始します。
右記 QR コードより申込ください。



問い合わせ 生涯学習スポーツ課学習企画係（0248-88-9173／88-9171）