

令和8年度 ヨガ教室の開催について

今年度もヨガ教室を実施します。

体を動かして心身のリフレッシュをしていきましょう。

- 1 日 時 4月18日（土）午前9時30分から午前10時30分
 5月 9日（土）午前9時30分から午前10時30分
 6月13日（土）午前9時30分から午前10時30分
 7月11日（土）午前9時30分から午前10時30分
 8月 8日（土）午前9時30分から午前10時30分
 9月12日（土）午前9時30分から午前10時30分
 10月24日（土）午前9時30分から午前10時30分
 11月14日（土）午前9時30分から午前10時30分
 12月12日（土）午前9時30分から午前10時30分
 1月 9日（土）午前9時30分から午前10時30分
 2月13日（土）午前9時30分から午前10時30分
 3月13日（土）午前9時30分から午前10時30分

- 2 会 場 平島田 保健福祉支援センター 運動指導室

- 3 講 師 ヨガインストラクター 森下晏希先生

- 4 持ち物 ヨガマット、タオル、水分
 （運動指導室にあるマットも使用可能です）

- 5 参加費 無料（令和8年度から参加費は徴収しません）

- 6 その他 ・新規の方も大歓迎ですので、お誘い合ってお越しください！
 ※9時半には始められるよう、お集まりください。

問い合わせ先

住民福祉課 保険福祉係

担当 宮下

電話 26 - 2111