健康講座

# COCOトレ
# ヨガ体操






JAHA 認定ヨガ講師
篠塚 朋子 氏

| | |
|---|---|
| 会　場 | 小見川市民センター<br>【いぶき館】多目的ホール |
| 時　間 | 午後1時30分～3時 |
| 対　象 | 市内在住・在勤者 |
| 定　員 | 20名（先着順） |
| 参加費 | 無料 |
| 持ち物 | ヨガマット（または大きめのバスタオル）<br>動きやすい服装・靴・タオル・飲み物 |

全6回
①1月19日（火）
②1月26日（火）
③2月 2日（火）
④2月16日（火）
⑤3月 9日（火）
⑥3月16日（火）


男性の参加も
大歓迎!

申込み・問合せ　平日 午前８時30分～午後５時15分

令和8年12月7日(月)～15日(火)に電話または直接窓口へ

香取市教育委員会 生涯学習課 生涯学習2班(小見川支所2階) ☎ 0478-82-1133