

毎月第3水曜日の仕事帰りに、1時間のヨガでリフレッシュ
17時45分からと19時から、あなたはどちらを選びますか



仕事帰りの リフレッシュヨガ

②-A ②-B 講座

講師 水野 奈都希 氏

日時 4月～9月(全6回) 17時45分から18時45分(②-A)

第3水曜日 19時から20時 (②-B)

場所 友愛の家 2階多目的室

対象・定員 18歳以上・支援者可、15名(先着順)

受講料 50円

持ち物等 動きやすい服装、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物、ヨガマット

申込方法 窓口、電話、FAX、E-mail で3月1日(火)より受付開始

お問い合わせ 友愛の家 TEL 21-8077 FAX 64-7999

E-mail: yuai@okazaki-fukushi.or.jp