

これからはじめる健康づくり

お出かけ運動教室（平成29年度 児島4クール）



# ヨガ

で心と体をひきしめよう！

ヨガを始めてみませんか？

ゆっくりとした動き（ポーズ）や呼吸法などをご紹介します。  
運動不足を感じている方、一人ではなかなか続かない方！  
一緒に体を動かしてみましょ♪

【対象】 倉敷市内にお住まい、またはお勤めの18歳以上の方  
【日時】 平成30年1月12日、19日、26日  
2月2日、9日、23日  
3月2日、9日、16日、23日（全10回）

金曜日10:00～11:00

【場所】 児島市民交流センター 多目的ホール

【※申込は下記連絡先へお願いします】

（倉敷市児島味野2-2-38）

【内容】 ヨガ、体力測定（初回と最終回に実施）など

【料金】 無料

【定員】 50名

【申込方法】 下記へ電話、または健康づくり事業受付

※申込多数の場合は、お出かけ運動教室に初めて参加  
される方を優先した上で抽選となります。

【申込期間】 平成29年11月1日（水）～

12月10日（日）17:00まで

※）教室は全10回を予定していますが、天災等でやむを得ず中止  
となる場合があります。ご了承ください。

## 申し込み・問い合わせ

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業 4階トレーニングルーム

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地 Tel: 086-434-9875

開館時間：火～金曜日 9:00～20:30 土・日曜日 9:00～18:00（祝日、年末年始除く）