

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 玉島 3 クール）

# リフレッシュ☆ヨガ



ヨーガセラピーを体験してみませんか？

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。

ヨーガで心と体を整えましょう！

運動不足を感じている方、一人ではなかなか続かない方！

ご参加をお待ちしています♪

【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 29 年 10 月 3 日、10 日、17 日、31 日

11 月 7 日、14 日、21 日、28 日

12 月 5 日、12 日（全 10 回）

火曜日 10:00～11:00

【場所】 玉島市民交流センター第 2 会議室

（倉敷市玉島阿賀崎 1-10-1）

【※申込は下記連絡先へお願いします】

【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】 40 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。

【申込期限】 平成 29 年 9 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）