

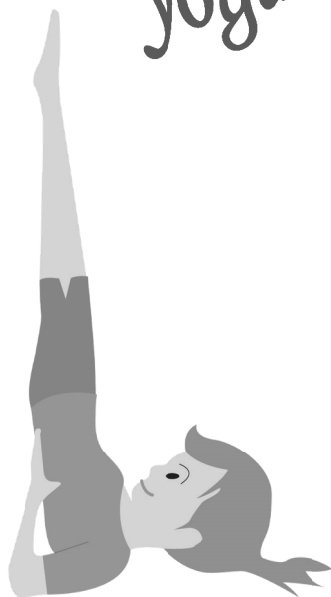
これから始める健康づくり

お出かけ運動教室（平成30年度 玉島1クール）

癒しのヨガ



yoga



ヨ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。

ヨガで心と体を整えましょう！

見た目も内面もいつまでも美しく健やかでいたい方！

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30年4月10日～6月19日（全10回）
火曜日10:00～11:00 ※5月1日は除く

【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）

【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、平成29年4月以降に実施の
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30年2月1日（木）9:00から

平成30年3月15日（木）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）