これからはじめる健康づくり
お出かけ運動教室（平成３０年度　児島２クール）

リフレッシュヨガ

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！
終わった後の爽快感を一緒に味わいましょう！！

【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７月１３日～９月２８日（全１０回）
金曜日１０：００～１１：００ ※7 月 27 日、８月 31 日は除く

【場　　所】児島市民交流センター　多目的ホール
（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、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５月１日（火）９：００から
平成３０年６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）