

アクティブヨガ

**ヨガセラピーを体験してみませんか？
日頃から家事や仕事で忙しいあなた！
ヨガで心と体を整え、リフレッシュしましょう！**



- 【対象】 18歳以上の倉敷市内にお住まい、
または通勤・通学されている方
- 【日時】 2020年1月10日～3月27日（全10回）
金曜日10：00～11：00 ※2/14,3/20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】 ぐらしき健康福祉プラザ健康づくり事業に来館、またはお電話でお申し込みください。
- ※申込多数の場合は、平成30年4月以降に実施した、お出かけ運動教室に
参加経験がない方を優先した上で抽選となります。
- 【申込期間】 2019年10月25日（金）9：00から
2019年12月13日（金）17：00まで
- ※）お子様を連れてのご参加はご遠慮ください。
教室は全10回を予定していますが、災害等の状況により、急に中止となる場合があります。

ぐらしき健康福祉プラザ 4階 健康づくり事業 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

休館日：月曜日・祝日・年末年始（祝日が日曜日と重なった場合は開館）

