

# 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】 2019年10月8日～12月17日（全10回）  
火曜日10：00～11：00 ※10月22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】 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7月25日（木）9：00から  
2019年9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）

