

楽しく健康づくり



身体の不調を整えましょう

リラックス YOGA



初心者大歓迎です♡

令和6年	4/4(木)	5/2(木)	6/6(木)
	7/4(木)	8/1(木)	9/5(木)
	10/3(木)	11/7(木)	12/5(木)
令和7年	1/16(木)	2/6(木)	3/6(木)

日時: 毎月第1木曜日

13:30~14:30

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: ヨガインストラクター 藤田 麻里氏

参加費: 1回 500円 持ち物: 飲み物と動きやすい服装

対象: 地域の方

(通院中や医師から運動を制限されている方はご遠慮ください)



藤田先生

お問い合わせ・申込: 六浦地域ケアプラザ 地域交流

TEL 045-349-5141