



**5/6(金)から
始まります**

—北部福祉センター—主催—

和みのヨガサロン

ゆったりとした雰囲気の中で、
やさしく体を動かします。心と体をいたわりながら、
心身ともに健康になりましょう。



- ★対象 **市内在住60歳以上の方**
18歳以上の障がいのある方
サロン活動に関心のある方
- ★会場 **北部福祉センター 2階 集会室**
- ★日時 **第1・3金曜日午前10時～午前11時**
- ★協力 **水島 正恵 氏**
- ★申込 **不要**
- ★持ち物 **ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル**
飲み物

※新型コロナウイルス感染予防のため、中止または参加人数を制限させていただきます場合があります。

(問い合わせ先 北部福祉センター 電話 97-5000)