

参加
無料

ヨガ講座



女性ならではの視点で、関心事を取り上げ、楽しく学ぶ『ほっとけない楽習会』。今年度1回目に取り上げるのは、『**ヨガ**』です！！

コロナ禍で身体を動かす機会が減ったり、慌ただしい日々を送る中で呼吸が浅くなったりしていませんか？

ゆったりとした呼吸にさまざまなポーズを合わせ、心身のリラックスを図りましょう。

日時

6月20日(月) 19:00～

男性も
OK!

場所

三穂公民館 大会議室

講師

中塚 ゆかり 先生 (健康運動指導士)

定員

30人 (先着順)

持ち物

ヨガマット(ない方はバスタオル)

申込

6月17日(金)までに三穂公民館へお電話ください。



【感染予防について】 以下の点にご協力をお願いします。

- ・新型コロナウイルス感染症に感染した、濃厚接触者になった場合は参加をご遠慮ください。
- ・不織布マスクをご着用ください。
- ・会場入室時と退室時の手指消毒をお願いします。
- ・常時または30分に1回の換気を行います。