

## 上津江公民館 女性セミナー第1講

# ヨガ教室 参加者 大募集!!

川崎 のぞみ 先生の「ヨガ教室」！ 大好評につき、本年度も開催致します！

自分自身の内側(心身)と、外側(世界)のバランスをとり、理想的な調和を目指す「ヨガ」を生活に取り入れることで、健康的で美しい、活力みなぎる毎日を過ごしましょう！！

**日 時**：7月9日（木）

午前 10時30分～12時00分まで

**場 所**：上津江体育館

**講 師**：川崎 のぞみ 先生（小国町）

**準備物**：タオル・水分

バスタオル又はヨガマット（体の下に敷きます）

※動きやすい服装でご参加下さい。

※朝食は軽めにしておいて下さい。

**参加費**：無 料

**申込み**：上津江公民館までお電話下さい。

【55-2043】

定員20名 先着順

### 新型コロナウイルス感染防止対策のお願い

- 来館前に体温を図り、体調の悪い時は参加をお控え下さい。

- マスクの着用をお願いします。

- 手指の消毒を行い、十分な間隔を取って活動して頂きます。

ご協力お願い致します！！



皆さんのご参加、おまちしてま～す！！