

## 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!!

豪雨災害により延期となっていました、川寄 のぞみ 先生の「ヨガ教室」を以下の日程で開催致します！

心身と世界のバランスをとり、調和を目指すヨガを生活に取り入れて、活力みなぎる毎日を過ごしましょう！

コロナ禍による自粛や災害によるストレスで、心身に疲れが出ている方も多いと思います。穏やかな気持ちで身体をゆっくり動かし、無理なく気持ちよく伸ばし、リフレッシュしましょう！

**日 時**：8月27日（木）

午前10時30分～12時00分まで

**場 所**：上津江体育館

**講 師**：川寄 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、お待ちしてま～す！！