

「からだすっきり!

秋のヨガ

とき

10月28日(木)

午前10時～11時半



講師
ヨガインストラクター
柴田麻里子さん

夏にたまった疲れを
引きずっていませんか?
ヨガの呼吸で バランス良く
心身を整えましょう!



▽ ところ 渋川公民館(第1・第2集会室)

▽ 費用 300円

▽ 講師 ヨガインストラクター 柴田麻里子さん

▽ 定員 先着20人(市内在住・在勤のかたを優先)

▽ 持ち物 ヨガマット(バスタオルも可)、動きやすい服装、タオル、飲み物

▽ 申込み 9月16日(木)から 費用を添えて渋川公民館に直接。

(受付時間:午前9時～午後8時 電話:53-8600)

☆ 公民館では、部屋の換気や
ソーシャルディスタンスの確保、
消毒など新型コロナウイルス感
染拡大防止の対策を実施して
います。

With コロナ!! 感染予防の3つの習慣!!



マスクを
着けよう



手を
洗おう



間隔を
空けよう

新しい生活様式



すくすくのびのび
尾張旭市

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

3 すべての人に
健康と福祉を



11 暮らしを
支える

