

心と体のリフレッシュ！

簡単なストレッチで体をほぐし、
血行を促進し、代謝の向上と、
運動不足の解消を図ります。



日時 **10月14日(水)**

午前10時～午前11時30分

場所 旭丘公民館 集会室

講師 熊野貴子さん

定員 先着 15人（市内在住・在勤の方を優先）

参加費 500円

持ち物 飲み物、フェイスタオル

（ヨガマットをお持ちの方はご持参ください）

申込場所 旭丘公民館（参加費を添えて直接お申込ください）

申込期間 **9月2日(水)～**

（午前9時～午後8時30分 土・日・祝日を含む）



尾張旭市

問合せ先

旭丘公民館

TEL 52-1624