尾張旭市
あさひ健康マイスター
対象事業

令和8年度 渋川公民館　地域ふれあい講座

ヨガで姿勢を整えよう

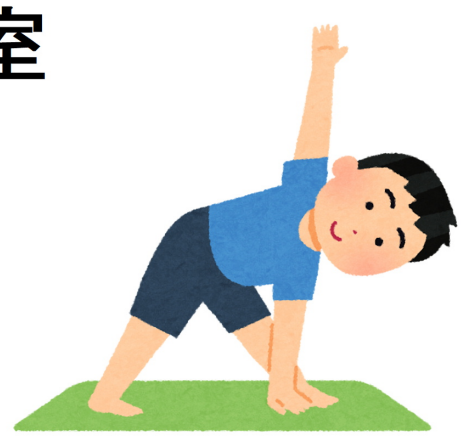


疲れにくく
集中力アップ
若々しく！

★ 日常を元気で過ごせる
身体の使い方を学びましょう。

とき　11月12日（木）　午前10時～11時半

ばしょ　　渋川公民館　第1・第2集会室



● 申込み　10月5日（月）～28日（水）
渋川公民館に費用を添えて直接
受付時間：午前9時～午後8時30分

▼ 講　師　ヨガインストラクター　MARIKO さん
▼ 定　員　先着20 人（市内在住・在勤・在学の方優先）
▼ 費　用　500円（参加費）
▼ 持ち物　動きやすい服装と靴（はだし可）、
ヨガマット（バスタオル可）、タオル、飲み物

尾張旭市

渋川公民館　渋川町1-6-1
電話：53-8600