

# ゆうづる ヨガ健康体操教室

介護予防・健康増進に！

1/ 28 (金)    2/ 25 (金)    3/ 25 (金)

13時～14時30分

※感染症対策のため12:45からの来館にご協力ください。

要申込

500円

つり銭のないよう  
ご準備ください

講師  
佐竹 裕子  
先生

★先着順

申込み・問合せ

1/

9 (日)

10時～

対象:概ね60歳以上の方

定員:30名

持ち物:タオル・動きやすい服装・水分 など

★感染症対策として換気を実施中。温度調整が可能な服装でお越しく  
ださい。ヨガ中ははだしもしくは5本指ソックスの着用をおすすめ  
します。

※電話のみで受付

☎045-500-6688