

ビギナーヨガ教室

H30年度 年間スケジュール

| 月 | 日 |
|-----|----|
| 4月 | 6日 |
| 5月 | |
| 6月 | 1日 |
| 7月 | 6日 |
| 8月 | |
| 9月 | 7日 |
| 10月 | 5日 |
| 11月 | 2日 |
| 12月 | 7日 |
| 1月 | |
| 2月 | 1日 |
| 3月 | 1日 |

★1年間一緒に頑張っていきましょう！！

平成30年度

シギナーヨガ



教室

日頃運動不足を感じている方など
ヨガが初心者の方でも始められる内容で行
います。一緒に体を動かし心と体の
バランスを整えていきませんか (▽)/



参加費: 1回 200円

【日時】 毎月第1金曜日 10時～11時30分

【場所】 川島地域ケアプラザ 2階多目的ホール

【講師】 中野 真理子 先生

【対象】 おおむね65歳以上の方

※これからヨガを始める方の入門教室、2年コースとなります。
その他多数の教室ありますのでご相談下さい。

【持ち物】 タオル・飲み物

川島地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL 370-1550 (代表) 担当: 相川

