

# はじめてのイスヨガ

～ 元気に過ごす身体づくり ～

開催日時

6月11・25日（木）10：00～11：30



いつまでも自分の足で元気に歩く為に、  
ヨガのゆっくりとした呼吸に合わせて、  
心身ともにさらに健康に元気になるましょう！  
足腰に自信のない方でも安心して参加可能な内容です！

- 場 所 愛西市文化会館 集会室  
講 師 東山ヨガ道場 杉村わかこ氏  
定 員 一般女性15名  
受講料 1000円【全2回】  
持 物 汗拭きタオル 飲料水 運動ができる服装  
申 込 5/12（火）より 文化会館事務所でお申し込みください



文化会館のイベント情報が送られてきますー



AISAIBUNNKA

愛西市文化会館 指定管理者ホームックス株式会社  
〒496-0907 愛西市稲葉町米野303番地 TEL0567-28-3000