

初心者大歓迎！

椅子に座って
行うヨガです

ヨガ教室

～心も身体もリフレッシュ～

日時：令和 **8** 年 **10** 月 **7** 日（**水**）
午前 **10** 時～午前 **11** 時 **30** 分

場所：奥州市総合福祉センター（水沢南町5番12号）

講師：ヨガスペースコパン 及川千春様

対象者：どなたでも参加可能です。

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装でご参加ください。
タオルや水分が必要な方はご持参ください。

定員：15名（定員に達した場合は締め切ります）

申込先

地域包括支援センターみずさわ中央

住所：奥州市水沢南町5番12号

電話：0197-25-6185 FAX：0197-25-6712

