

# ヨガ教室

寒かったり暖かかったりの毎日ですが、元気に  
お過ごしでしょうか？

4月から寿台福祉ひろばで新しくヨガ教室を行います。

この機会と一緒にヨガを始めましょう！！

ゆったりとしたヨガなので安心です。

申し込み不要でどなたでも参加していただけます。

**初回 4月24日（月） 13：30～**

**【毎月1回 第4月曜日13:30から開催します】**

**場所 寿台福祉ひろば**

**講師 宮下節子先生**

**持ち物 ヨガマット  
またはバスタオル  
水分**



一緒に新しいことに挑戦してみよう！

寿台地区福祉ひろば

57-1168

