

60才以上の

# ゆったりヨーガ

ゆっくり動いてリフレッシュ&リラックス!  
ヨガの経験のない方も気軽にご参加下さい。

実施日時: 4月19日・5月17日・6月21日(全3回)  
10:30~11:30

場所: つづき緑寿荘 大広間

対象: 横浜市在住60才以上の方

定員: 先着15名

参加費: 無料

講師: えばら なおみ氏

持ち物: ヨガマット(ない場合はバスタオル)・フェイスタオル  
飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装・マスク着用

申込方法: 4月11日(日)9時から電話か窓口で申込

※新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じての開催となります。また、感染拡大状況によっては中止となる場合があります。

◆お問い合わせ

都筑センター(つづき緑寿荘・都筑地区センター)

電話:045-941-8380

