



日時

10/6・10/20
11/17・12/1・12/15
1/5・2/2・2/16
予備日3/2
全8回
全て月曜日
10:00~
11:30

ヨガ教室

自分を労わる
リンパマッサージと
デトックスヨガ

秋コース



場所 都筑センター 1階 機能回復訓練室
講師 Mai(マイ)先生 (ヨガインストラクター)
対象 横浜市内在住または在勤の60歳未満の方
定員 16人 (先着順)
参加費 3,000円 (全8回分)
持ち物 持っている方はヨガマット、水分補給用の飲み物、フェイスタオル、羽織るもの (パーカー等)
※動きやすい服装
申込み 8月11日(月) 午前9時から電話か窓口で

※電話でのお申し込みの場合、電話回線が混み合いつながりにくい場合があります。予めご了承ください

※駐車場は台数が限られていますので、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください



■申込み・問い合わせ■

社会福祉法人
横浜市社会福祉協議会
横浜市都筑地区センター
住所：横浜市都筑区葛が谷
2-1
電話：045-941-8380

