



令和元年度老上まちづくりセンター健康講座

健康ヨガで 身体も心も リフレッシュ

日時 令和2年1月31日(金)

10:00~11:30

場所 老上まちづくりセンター

講師 島田 祥子さん(リフレッシュママヨガサークル講師)

定員 20名(先着順)

ヨガマットの上で行います。椅子は使いません。

保護者見守りの元での子ども同伴はOKです。

対象 草津市在住・在勤の方

受講料 無料

持ち物 ヨガマット(無ければバスタオル)、飲み物、汗拭きタオル

《申込み・お問合わせ先》

老上まちづくりセンター Tel&Fax 077-564-1430

