

誰でも楽しめる♪ ヨガ教室



「初めてだけど体験してみたい」、「冬場の運動がなかなか難しい」、「今より健康な自分になりたい」などはありませんか。

一緒にヨガを体験し、体をのびのび伸ばし、体のちぢみ、ゆがみ、たるみを直して健康な自分になりませんか。

日時 ① 平成30年12月5日(水) 19:00~20:30
② 12月20日(木) 13:30~15:00

場所 岩手町スポーツ文化センター「森のアリーナ」

内容 **ヨガの講話・実技**

講師:株式会社マツムラ健康館 代表取締役 松村 諭 氏

対象 岩手町民

締切 12月3日(月)



持ち物 **バスタオル** (敷いてマットがわりに使います)
中ぐつ、i(あい)ポイントカード

この健康講座は、岩手町地域
ポイント「i(あい)ポイント」の対象です。



【申し込み先】

岩手町健康福祉課健康推進係

電話 0195-62-2111(内線 516・517) 山本・千葉