

ヨガ教室

3月のお知らせ



令和3年度から定期開催している“ヨガ教室”は、今年度も開催中です。
3月の『午前コース』は、北山形公民館、沼宮内公民館、久保公民館、川口公民館へ
オンライン配信します。
それぞれの開催場所で、一緒に体を動かしてみませんか。
森のアリーナおよび各公民館で、みなさまの参加をお待ちしております！

コース名	開催日	時間	開催場所
午前コース	3月15日(金)	10時～11時30分	・森のアリーナ ・公民館オンライン配信 (北山形、沼宮内、久保、川口)
夜コース	3月8日(金) 3月21日(木)	19時～20時30分	・森のアリーナ

※受付時間…開始時間30分前より行います。

参加費

無料です。
参加希望の方は開催日に直接、各開催場所にお越しください。
ヨガマットをお持ちでない方は貸し出しがあります。

講師

日本ヨガ連盟所属の方です。

その他

裸足または5本指の靴下をはいて動きます。
水分補給の飲み物は各自ご準備ください。
体調不良の方はご遠慮ください。



春に向けて心と体を
ほぐしてみませんか♪

ご不明な点などございましたら、下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】岩手町健康福祉課 健康推進係

☎62-2111 (内線516)

※この講座は、岩手町地域ポイント「あいポイント」の対象です。

