



# ヨガ教室

## 7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。

7月の『午前コース』の各公民館へのオンライン配信は、都合により実施いたしません。ご了承ください。

森のアリーナおよび岩手町総合開発センターで、みなさまの参加をお待ちしております！

コース名	開催日	開催場所	時 間
午前コース	7月19日(金)	森のアリーナ	10時~11時30分
夜コース	7月11日(木)	森のアリーナ	19時~20時30分
	7月25日(木)	岩手町総合開発センター	

※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。  
 体調不良の方は参加をお控えください。



性別、年齢問わず  
 自分のペースで行っています。

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】岩手町役場健康福祉課 健康推進係

☎62-2111 (内線517)

※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。

