

ヨガ教室

12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。
 冬期間は盛岡のヨガスタジオから、岩手町総合開発センターおよび北山形公民館、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。
 各開催場所で、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
午後コース	12月11日(水)	【オンライン配信】 ・岩手町総合開発センター ・各公民館 (北山形、沼宮内、久保、川口)	14時～15時30分
夜コース	12月5日(木)	【オンライン配信】 ・岩手町総合開発センター	19時～20時30分
	12月19日(木)		

※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。



じっくり、ゆっくり
 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。

