



# ヨガ教室

## 2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	2月5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

※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。

