

# 山口市福祉センターふくろう講座

## 運動講座「ヨガ」

～ココロとカラダをほぐしませんか～

講師 ヨーガ至誠館 講師 小田 雅代 氏

日時 《第1回》 9月30日(火)

《第2回》 10月14日(火)

《第3回》 10月28日(火)

いずれも午前10時～11時30分

場所 山口市福祉センター

(山口児童館2階保育室)

対象 全3回すべてに参加可能な方

定員 15名

参加費 無料

服装 動きやすい服装

持ち物 ヨガマット(大きめなバスタオル等でも可)、

タオル(汗拭き用)、水筒

受付 定員になり次第受付終了(受付順)



### 【申込み・問い合わせ】

山口市福祉センター (山口市下豎小路254番地)

☎ 083-922-7121 (午前9時～午後5時)

※来館またはお電話でお申込みください