

# 心身ともにリフレッシュ！

## ～とさみずき主催 母親のためのヨガ教室(6月)～

場所 東部健康福祉センター 3階 教養室A及び教養室B  
高知市葛島4丁目3-3 TEL088-882-9380

講師 ヨーガ療法士 久保田 千秋先生

練習日時 毎月第2水曜日(令和4年4月～令和5年3月)  
(実施予定日) 令和4年→6/8・7/13・8月お休み・9/14・10/12・11/9・  
12月お休み  
令和5年→1/11・2/8・3/8

6月の実施日 6月8日(水) 10時00分～11時30分  
\*9時50分までに集合してください。

参加人数 13名程度

持参物 ヨガマット・動きやすい服装・飲料水・タオル

参加費 無料

駐車場 有り

練習内容 初心者向けのレベルから開始しますので、ヨガ経験のない人大歓迎です。



問い合わせ先 090-4503-5057

担当者 小味・久保田

とさみずきは、ヨガ教室開催のために作った会です。

**\*このヨガ教室は、令和4年度高知県福祉活動支援基金助成金により運営しています。\***