

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(10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3年4月～令和4年3月)
(実施予定日) 11/10・12/8・12/15(コロナのため休講になった9月分の代講日)
・1/12・2/9・3月休み

10月の実施日 10月13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。
ゆったりした時間を楽しみながら、親睦を深めましょう。



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3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。