

上郷地区公民館主催事業

リラックスヨガ体験

心と体を整えるひとときを

令和8年9月13日（日）

9:30～10:30

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？
初心者、柔軟性や体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。

ヨガインストラクター
講師：野田 由佳さん

場 所 上郷地区公民館（体育館）

持ち物 飲み物

動きやすい服装でお越しください。

参加費 無料

定 員 10名

締切日 9月7日（月）

定員10名になり次第締切

ヨガマットの
貸出あります
（無料）

申込・お問合せ先
上郷地区公民館 ☎ 52-3066
琴浦町大杉547番地

