



第1回
月寿教室

ヨガで転倒防止講座

♪ ヨガで毎日生き生き生活



関節をほぐして転倒リスクを減らしましょう

～参加費無料 初心者大歓迎～

日時

7月5日(土) 午前10時～11時

会場

月潟地区公民館 大会議室

講師

ヨガインストラクター

すずき

はるか

鈴木 悠さん

参加費

無料

申込期間

6月16日(月) から6月27日(金) まで

月潟地区公民館へお電話、FAX およびメールにてお申し込みください。

TEL: 025-375-1050

FAX: 025-375-1051

メールアドレス tsukigata.co@city.niigata.lg.jp

月潟地区公民館



持ち物

タオル、飲み物、ヨガマット(ヨガマットない方は公民館で貸し出します。)

定員

先着10名

主催

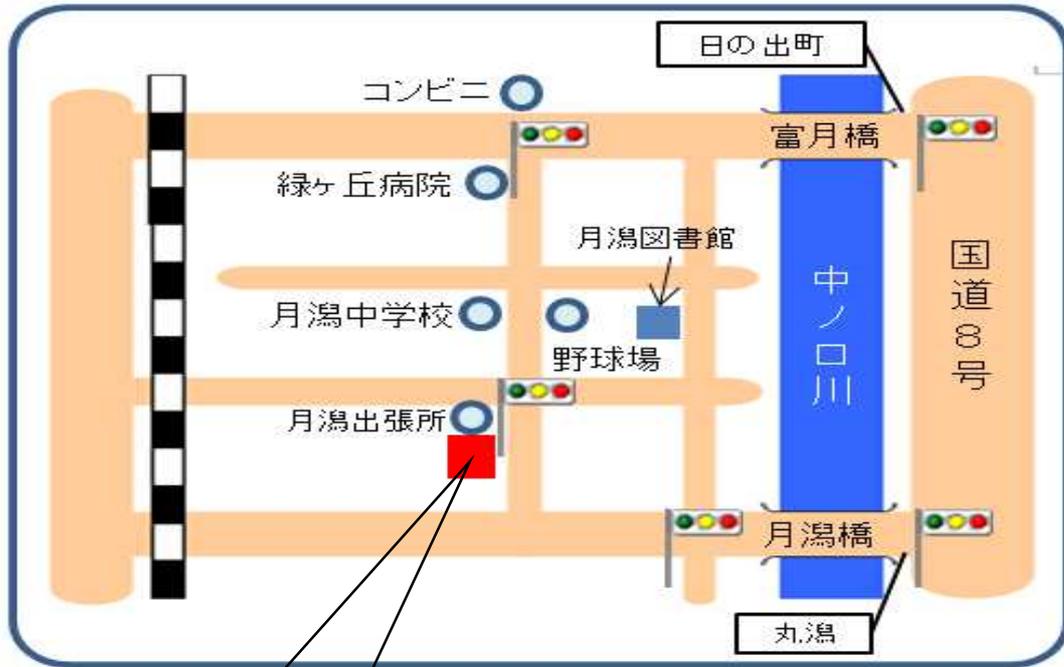
月潟コミュニティ協議会 月潟地区公民館



注意事項

・開講時に参加者名簿を配布します。また、講座の様子を撮影し、事業記録を残したり、広報に利用する場合があります。支障のある方はお申し出ください。

会場の案内図



月潟地区公民館



からだ
すっきり!