

令和7年度・健康推進委員会

青空ヨガ



日 程：9月11日・10月9日・11月13日（全・木曜日）

場 所：アウル鎌ヶ谷ネクスト5階（公民館横）

時 間：13時30分～15時00分

参加費：無料（定員・20名）

講 師：齋藤 トモカ氏

対 象：20代～50代位までの女性

持ち物：室内履き・マスク・タオル・ヨガマット

- 入口にて室内履き・手洗い・消毒・マスクのご協力をお願いいたします。
- マットが必要な方は事前にお申し付けください。

【問合せ・申込み】

北部地区社会福祉協議会

☎047-442-5142（留守電可）

こちらから申し込みできます



お天気が良ければ

テラスで開催予定♪

