

女性限定

年齢問わずご参加いただけます！

令和6年10月4日

無料です



健康教室

パート1

健康ストレッチ教室

～リンパを流してシェイプアップ～

講師：エアロビインストラクター
山本 直子 氏

10月24日(木)

11月7日(木)

パート2

やさしいヨガ教室

～いつでもどこでもヨガ～

講師：ヨガインストラクター
木村 亜裕美 氏

12月4日(水)

12月18日(水)

時間：10時～11時30分（受付9時30分～）

場所：東北町中央公民館 ホール

持ち物：飲み物、タオル ※動きやすい格好でお越しください。

定員：各回15名

申し込み方法：電話

お問い合わせ：**0175-63-2001(東北町保健衛生課)**

お申込み期限：パート1 10/22(火)まで

パート2 11/29(金)まで