

姿勢改善ヨガ講座



開催日時：6月9日・23日 7月14日・28日

(全4回 毎回火曜日)

午後1:30 ~ 3:00

場 所：ふれあい交流センター湖東

講 師：大箸 美貴 先生

募集人員：25人（応募者多数の場合抽選）

募集期間：5月10日（日）～5月31日（日）

ふれあい交流センター湖東へ直接又は電話で

053-486-0650（月曜日は休館）

対象年齢：60歳以上の浜松市民

費 用：無 料

持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル・フェイスタオル・水分

補給用の飲料、動きやすい服装