

Goodエイジング ヨガ

～よりよく月日を重ねていくためのヨガ～

日時 3月20日（金） 10時～12時

場所 みんなの家 かねだつて
只越町2-3-1（堀医院ななめ向い）

定員 8名
参加費 1,000円（今回だけの特別価格）

※ミネラルウォーター付

講師 保坂広子さん

NPO法人 日本YOGA連盟認定講師
イオンタウン釜石スタジオDAN ヨガ講師



ハードなヨガではありません

のんびり...ゆったり...

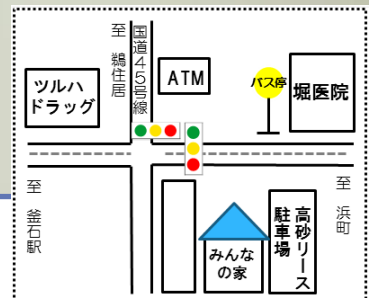
寒さで硬くなった身体をほぐそう！

＝持ち物＝

- ・ フェイスタオル
- ・ 5本指靴下
（持っていない方は裸足でもOK）
- ・ ブランケット（はおるもの）
- ・ 動きやすい服装
※持っている方はヨガマット

1時間ほどのヨガ講習の後は
マクロビオティックのクッキーや
ヨガのお茶やチャイを飲みながら
色々な話をしましょう (^_^)

みんなの家 かねだつてには駐車場がございません。
車でお越しの方は、スタッフまでご相談ください。



【お申込み・お問合せ先】

みんなの家 かねだつて <http://cadatte-kamaishi.com>

TEL 0193-55-5380 携帯 080-2835-7719（日・月を除く10時～18時）担当：小山・浦島

特定非営利活動法人@リアスNPOサポートセンター



この事業は「赤い羽根災害ボランティア・NPO活動サポート基金」の助成を受けて実施しています。