

# 心も身体もほぐれるヨガ講座

お子さん連れもOK

冬の寒さや日々の生活で固まってしまった身体を  
ゆっくりとほぐしてリフレッシュしましょう

5/26

於：リハーサル室

6/30

於：軽体育室

7/28

於：軽体育室

8/25

於：小ホール

全4回 木曜日

10:00~11:00

※新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により、講座内容の変更および中止となる可能性があります

- ◇講師◇ 藤森 望 先生
- ◇会場◇ 下諏訪総合文化センター1階 軽体育室ほか
- ◇対象◇ 下諏訪町在住・在勤
- ◇受講料◇ 無料
- ◇定員◇ 15人
- ◇持ち物◇ ヨガマット、水分、お子さん連れの場合は子ども用タオル
- ◇受付方法◇ 窓口または電話にてお申し付けください。

※受付は先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。

受付開始 5月11日(水) 午前9時~

受付時間 平日 午前9:00~午後7:00 ※土日祝日は受付できません

☆申込み・問合せ☆ 下諏訪町公民館(下諏訪総合文化センター) TEL28-0002・27-1111(717)