



ナイトヨガ

令和8年度 第1回

日時：7月14日（火曜日）18：30～20：30

場所：興部町福祉保健総合センター『きらり』

対象：どなたでも
（小学生以下は保護者同伴）

定員：20名（定員になり次第締切）

講師：地域ウエルネス・ネット
フィットネスアドバイザー

内容：講話（夜間の運動効果について等）
ヨガの実践

持ち物：タオル・飲み物
ヨガマット（きらりで貸し出し可）
動きやすい服装

★【申し込み・問合せ先】★

興部町福祉保健総合センター『きらり』健康推進係 ☎0158-82-4170
電話・問合せフォーム（右記QRコード）にてお申込みください。 ※締切 7/10（金）

