



ナイトヨガ

令和6年度 第1回

日時：6月11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
自律神経測定

持ち物：タオル・飲み物
ヨガマット(必要な方のみ)
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
電話・メールにてお申込みください ※締切 6/7(金)

☎ 0158-82-4170

✉ kenkosuishin@town.okoppe.lg.jp