



ナイトヨガ

令和7年度 第2回

日時：9月2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（バスタオル等でも可）
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

電話・メールにてお申込みください ※締切 8/29(金)

☎ 0158-82-4170

✉ kenkosuishin@town.okoppe.lg.jp