

主催 檜川・洗馬・宗賀地区ヘルスアップ委員会
共催 檜川・洗馬・宗賀公民館

檜川・洗馬・宗賀地区健康教室

ヨガ講座

冬の体が固くなる季節に

く体をほぐしてあたためよう

運動習慣の無い方も大歓迎

講師

Forest Studio Heart

宮原 里菜子 氏

日程

令和7年

12月1日（月）10:00～11:00

会場

檜川支所（旧檜川保健福祉センター）

参加費

無 料

定 員

先着20名

持ち物

水分 ヨガマット（貸出あり）

申し込みはお電話で

0263-52-0858

（締め切り11/26）

塩尻市健康づくり課

保健予防係 （間宮・清沢・清水）

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・ヨガマットのない方は、申込の際にお伝えください

