

椅子に座ってチェアヨガ体験

椅子を使って座りながらできるヨガをします。
上半身をのびのびと動かしてスッキリ
しましょう。初めての方も歓迎です!!

ティータイム
付き♪

日時：9月16日(土) 13:30~15:00

場所：磯子区役所7階 いそご区民活動支援センター
(いきいきふれあい活動広場)

講師：MIYUKI

参加費：500円

持ち物：動きやすい服装

靴下(汚れても大丈夫なもの)

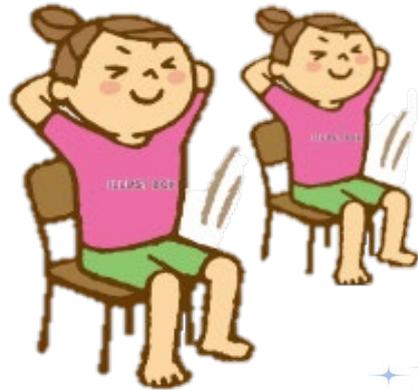
手ぬぐい型タオル

水分補給用の飲み物

対象：どなたでも

定員：8人(多数の場合抽選)

申込み：9月12日(火)17:00まで



※申込方法：窓口、電話、メールにて ①氏名 ②年代 ③連絡先 をお伝えください。
※状況によりイベントの内容を変更や中止にさせていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【お問合せ先】

いそご区民活動支援センター

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1 (磯子区総合庁舎7階)

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail: is-shienc@city.yokohama.jp

【開館時間】10時~17時【休館日】祝日・年末年始



ホームページは、こちらから↑