

のびのび☆ストレッチヨガ



楽しく音楽、仲間と共にカラダを動かし、血液を全身に巡らせ、のびのびと筋肉を気持ちよく伸ばしゆっくりと瞑想で心と体を癒します。何歳になっても筋肉は使えば進化します。使わなければ退化します。いつまでも自分の足で歩き人生を元気に楽しく歩む為に今を楽しみましょう！

- と き 7月2日(金) 午前10時～11時
- ところ 中浜公民館 集会所
- 講師 坂金 真妃 さん
- 定員 15名 (定員になり次第締め切り)
- 参加料 無料
- 持ち物 上靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、体操できる服装
- 申込み 中浜公民館 45-0207



年配の方も無理なくできるメニューです。
気軽にご参加ください。

