

暮らしの ヨガ健康法講座

〈日 時〉 平成30年6月16日(土)
ヨガ体験 15:00~16:30
お茶タイム 16:30~17:00

〈場 所〉 グローバルキャンパス 《旧 高田東中学校》
岩手県陸前高田市米崎町神田 113-10

〈集合場所〉 グローバルキャンパス体育館

〈内 容〉 1、高齢者の為の「簡単介護予防ヨガ（呼吸法）教室」（定員 20 名）
2、ヤングの為の「ストレス解消ヨガ教室」（定員 20 名）
3、親子一緒の「ベビー＆キッズヨガ教室」（定員 20 組）

〈参 加 費〉 無 料 *簡単なアンケートにご協力を御願い致します。
*各講座プレゼントをご用意しております



動きやすい格好
素足または5本指ソックス

〈お申込み先〉 特定非営利活動法人 りくカフェ
☎ 0192-22-7311
(月~土 10:00~16:00)



バスタオル
水分補給用飲み物

〈お問い合わせ〉 佐々木 (080-1807-9767)・今野 (090-9744-4383)

〈締 切 り〉 平成30年6月10日(日) お早めにお申込み下さい。

主 催：特定非営利活動法人 日本 YOGA 連盟 《岩手県盛岡市紺屋町 4-24》
協 力：特定非営利活動法人 りくカフェ 《岩手県陸前高田市高田町字鳴石 22-9》
後 援：陸前高田市

