



ヨ

ガ



心と身体のリフレッシュやストレス解消を目的  
としたヨガです♪  
日頃の疲れや運動不足解消のきっかけに、  
ぜひ参加してください。



日時

**10月13日**（祝・月）**13:30～15:00**

講師

こじま よしこ  
**児島 良子**さん

（中部公民館 定期利用団体『新婦人ヨガ』 講師）

参加費

**300円**（当日集金）

場所

ふれあいプラザ 2階 集会室

定員

**20人**（申し込み順）

対象

どなたでも



申込み

**9月9日（火） 9:00から**（定員になり次第終了）

★ 動きやすい服装で参加してください。

★ ヨガマットを持参してください。（大きめのバスタオルでも可）

▼ 電子申請 申込みフォーム ▼



\* 申込み・問合せ \*

**中部公民館**（ふれあいプラザ内）

（※ 9:00～17:00 月曜日休館）

☎：0562-54-1535 FAX：0562-56-2911

✉：ko-chu@city.chita.lg.jp

窓口、電話、FAX、電子申請の  
いずれかでお申込みください。

（電子申請後、3日を過ぎても  
返信がない場合は、必ず電話で  
お問い合わせください。）

