

～初めての方でもお気軽に。～

# 癒しと健康のYOGA




激しい運動ではなく、呼吸に合わせて無理なくゆっくりと身体を動かします。初心者の方、運動不足の方、身体の硬い方でも大丈夫です！

月1回 水曜日/19:00～20:00

| 場 所            |        |
|----------------|--------|
| 自治センター大ホール(2階) |        |
| 6月12日          | 9月 4日  |
| 7月 3日          | 10月 2日 |
| 8月 7日          |        |

参加費： 無 料

持ち物： 飲み物・汗拭き用タオル・ヨガマットまたは大判  
タオル・動きやすい服装

～男性の方も大歓迎です～



※申し込みは不要です。  
当日直接会場へお越しください。

☆こんな効果があります☆  
○筋力アップ  
○ダイエット効果  
○肩こり、腰痛、頭痛、冷え性などの改善  
○リラックス効果、お悩み改善

☆講 師 一般社団法人 地域ウエルネス・ネット

☆問合せ 新篠津村役場 住民課保健予防係 ☎57-2111 (内線361)