

椅子ヨガ健康体操 受講生募集!

口コモ症候群予防に、椅子を使った簡単なヨガをしてみませんか!

開催日時

4月30日～8月6日
毎週火曜日 10時～12時
(全15回)

開催場所

コミュニティセンターホール

(江別市3条5丁目11 TEL (011) 382-2376)



©fumira

講師 福岡永告子さん

(一般社団法人地域ウェルネス・ネット)



対象 一般先着30名
料金 2,000円(15回分)
持ち物 動きやすい服装、運動靴、
汗拭きタオル、飲料水

受講申し込みは4月16日(火)9時30分から受付。
料金を添えて、直接中央公民館へ申込みください。

主催:株式会社江別振興公社(江別市公民館等指定管理者)

公式ホームページアドレス【<http://www.e-s-kousya.com/>】

