

ひとひと参感日 6/23~6/29は男女共同参画週間です
男女共同参画週間に、みんなで健やかに。自分と向き合う特別な時間を

参加
無料

ヨガで身体を整えよう!

~仕事や家事の疲れをリセット~



ヨガは性別を問わず世界中の多くの方に親しまれており、心身のバランスを整えるのに効果的です。初心者の方も大歓迎!この機会に体験してみてください。

6月28日 日 13:00~14:00

会場

健康福祉センター
1F 多目的ホール

講師

ヨガトレーナー
深堀 尚子 さん

定員

20名(要申込・先着順)



男女問わず
どなたでも参加ok

【申し込み】6月19日(金)まで

メールか電話でお申し込みください。

◆メール

- ①氏名
- ②住所(町名まで)
- ③電話番号
- ④ヨガマットの有・無 を入力してください。

◆電話 0957-24-1580

持ってくるもの:ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物
フェイスタオル(講座で使用します)

服装:動きやすい服装(Tシャツ、ジャージなど)

お申込みはこちらから



健康福祉センター



お問い合わせ

諫早市人権・男女参画課 TEL(0957)-24-1580

Mail:jinken_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp