R8年度　高来公民館 成人講座に参加しましょう

自分をいたわる夜

～マインドフルネス

ヨガ入門～



簡単なヨガのポーズと呼吸法を通して、心と体を整えます。
日頃の忙しさから少し離れて、心と体に意識を向けてみましょう。



開催日時：１２月１８日（金）
１９時～２０時３０分
場　　所：高来公民館宇良分館
定　　員：２０人
申込締切：１２月１０日（木）

【申込・問合せ先】
高来公民館　32－2067