

ヨガと太極拳体験

ヨガは、体の歪みを整えて腰痛や肩こりの防止に役立ちます。

太極拳は、ゆっくりとした動きの中で呼吸を整えます。この機会にヨガと太極拳を体験し
ご自分にあった健康法を見つけましょう。



公民館のサークルや成人学校で
大人気の先生です！

参加費：無 料



日 時： 9月13日(火) 9:30~11:30

場 所： 朝陽支所 2階

講 師： ヨ ガ 村山 陽子さん

太極拳 月岡 由里子さん

持 ち 物： マスク、ヨガマット又はバスタオル、水分補給の飲み物、タオル

定 員： 20名 (先着順)

申 込 み： 8月5日(金)8:30~ 受付開始 (定員なり次第締め切り)

※新型コロナ感染拡大により中止になる場合があります

朝陽公民館 ☎ 243-7251 又は窓口まで

注意事項

○ご来館前に体温を測り、熱がある場合や体調が悪い場合には参加をご遠慮ください。