

健康講座 ヨガ教室

☆ 自分の心と身体をよく知って、呼吸から整えていきましょう ☆

- 1 開催日 2026年1月18日（日）
- 2 時間 午前10時 ～ 11時30分（ヨガ教室）
午前11時30分 ～ 12時（健康講座）
- 3 講師 安達 葉子 氏（ヨガセラピスト）
丹羽 麻衣子 氏（保健師）
- 4 会場 中加積地区公民館 1F 大研修室
- 5 参加費 無料
- 6 募集人数 先着14名
- 7 持参するもの ヨガマット ※お持ちでない方はお貸しします。
- 8 申込書締切日 2026年1月5日（月）



※ 申込書は中加積地区公民館の郵便受けへ各自、お入れください。

主催 中加積地区健康づくり推進委員会
共催 中加積地区男女共同参画推進員連絡会
中加積地区公民館
中加積地区ヘルスポランティア協議会



<問い合わせ> 中加積地区公民館 事務局 TEL 475-2178

〈切り取り線〉

健康講座 ヨガ教室 参加申込書

2026年1月5日（月）締切り

氏名

町内名

連絡先

参加申込書は、中加積地区公民館の郵便受けへ各自お入れください。