阪谷公民館　スポーツ教室

チェアヨガ講座

～イスに座ってできるヨガ～



年齢に関係なく、運動初心者の方も運動嫌いの方も、椅子に座って無理なくできる楽しいヨガです。
阪谷公民館に集まって体を動かし、楽しい時間を過ごし、心と体の健康を保ちましょう！

日　時　第１回目　12月　7日（月）
第２回目　12月14日（月）

午後１時30分～２時30分頃　（全2回）

場　所	阪谷公民館　2階　大会議室
講　師	小谷　恵子　さん （ソフト整体師・リンパ体操インストラクター）
対　象	大野市民
定　員	15名（先着順）　※どちらも参加できる方
参加費	なし
持ち物	タオル2枚、飲み物
服　装	動きやすい服装
締　切	12月3日（木）
申込先	阪谷公民館　67－1111（担当　柿本）