

**初心者 歓迎!**

# ヨガ 体験講座

ヨガでコロナに負けない体づくりをしよう



**6月21日(月)  
10時~12時**

**\*注意:動きやすい服装で\***



- ・受付時間: 9時45分
- ・会場: 大栗川・かるがも館(ホール)
- ・定員: 20名
- ・参加費: 無料
- ・内容: ヨガの講話と実技
- ・講師: 河野郁江先生(多摩市スポーツリーダー)
- ・持ち物: マスク・スポーツタオル(体操で使用)  
あればヨガマット(貸し出し有)・飲み物

お申込み・お問合せ

多摩市立健康センター

TEL 376-9111

**先着順**

6月7日より電話申し込み

〈主催〉

・多摩市健康づくり推進員

(和田・愛宕・東寺方・落川・百草地区)

・多摩市健康推進課(健康センター)