

リラックス ～ヨガ～

身体にいいこと♪始めましょう～♪



日時：平成30年10月13日（土）

10:00～11:30



場所：東大阪市立市民多目的センター
4階 和室
（ファミサポ事務所の4階）



ココロと身体とじっくり向き合う時間…

そんなリラックスが出来る時間持ちませんか？

ヨガ初心者！身体が硬い方！もお気軽にどうぞ♪



講師：花園地域の少人数ヨガ プラーナ あたべ かな
元小学校教員のヨガと音楽教室講師。

「肩書きや役職からいったん離れ、あなたの元々もっている"健やか
さ"と"美しさ"を取り戻すヨガの時間をお届けにまいります」

※web 検索『東大阪市 プラーナ』でご確認いただけます♪

対象者：当センター登録会員

募集人数：20名（先着順）

申込締切：10月10日（水）17:00まで



持ち物：タオル 飲み物 バスタオルor
お持ちの方はヨガマット
伸縮性のある服装

参加費：300円

★ 申込先 お問い合わせ先 ★

社会福祉法人 東大阪市社会福祉協議会 東大阪市ファミリー・サポート・センター
〒577-0054 東大阪市高井田元町1-2-13-1階 TEL06-6785-2625
e-mail：famisapo@heartnet-hoshakyo.org

①お名前②会員番号③電話番号をお電話・メール・来所にて。

★皆さまのご参加、是非お待ちしております～★

※大変恐れ入りますが、今回は大人の方のみの参加をお願いしております。

また妊娠中の方は、レッスンの参加をご遠慮いただいております。

