

# ブレインヨガ教室

援助会員さん  
(両方会員さん)  
同士の交流会  
& お疲れ様会  
を行います♪



令和3年度は皆さまにと  
ってどんな年でしたか？  
ヨガでリフレッシュしなが  
ら、皆さんで楽しい時間を  
過ごしませんか？

日時	令和4年2月25日(金) 13時~15時
場所	ハイブリッド形式 ZOOM or 東大阪市社会福祉協議会 会議室
内容	ブレインヨガのエクササイズはシンプルで簡単。初心者の方が楽しく参加できる教室です♪ 【講師】イルチブレインヨガエリアマネージャー 川崎幸子 氏
定員	* ZOOM 20名 (接続お試し日 2月24日(木) 13時~16時) ※下記のメールアドレスよりID・パスコードをお送りします。 *会場 10名(先着順)
準備物	バスタオル(ヨガマット)・飲み物・動きやすい服装でお越しください(※会場に更衣室はございません)
申込方法	メールに①会員番号②お名前をご記入の上お申込ください。2月20日(日)締め切り

《申込先\*お問い合わせ》

東大阪市ファミリー・サポート・センター

TEL 06(6785)2625 / メールアドレス famisapo@heartnet-hoshakyo.org

