

2024



主催：清水西公民館 教育事業⑨ 共催：清水西地区保健衛生推進員会

「いきいき教室 健康・体操」

～心とからだをほぐす、ゆるめる、癒す～

# リラックスヨガ



## ● 日程

	開催日	曜日	時間	内容
1	6月22日	土	13:30～14:40 14:40～15:00	リラックスヨガ 健康教室（健康管理センター）
2	7月13日	土	13:30～14:40	リラックスヨガ

【会場】 清水西公民館 和室

【講師】 細井 知加 先生（鯖江市）

【受講料】 無料

【定員】 15名（先着順）

【持ち物】 動きやすい服装、汗拭きタオル  
水分補給用飲み物、ヨガマット（ある方）、

【申し込み方法】 6/18（火）までに、

地区の保健衛生推進員または、  
清水西公民館（Tel 98-4560）や、  
左記のLINEQRコードから名前、住所、携帯番号を  
ご記入の上お申し込みください。

