

仙人体操教室

仙人体操（タイ式ヨガ）で心とからだをリフレッシュ！

日時：令和6年1月11日（木）、18日（木）、25日（木）
全3回 午後7時～8時30分

場所：水谷東公民館 多目的ホール

定員：20人

無料
(事前申込制)



(多数の場合抽選とし、12月27日までに
当選者のみ連絡します。)

講師：溝越 優貴子 氏（健康管理士）

持ち物：運動ができる服装、水分補給用の飲物、
汗ふきタオル、ヨガマットまたは大きめのタオル

申込み：令和5年12月1日(金)から 右記二次元コード又は
お電話にてお申し込みください。



※平日の午前9時から午後5時まで

問合せ：水谷東公民館 電話048-473-8717

※発熱やかぜ症状など体調不良の方は参加をお控えください。



富士見市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。