

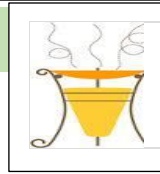


背筋を伸ばして深呼吸  
あなたも姿勢美人・美男

参加費無料!

話題のアロマと共に行う

# ヨガ体操教室



～総合介護予防教室  
入門 ガイダンス編

講師：粕谷 美香先生（ヨガインストラクター）

日時：平成27年12月18日（金）

14：00～15：30（受付13：30～）

場所：JA農協麻溝支店2F会議室

持ち物：タオル、水分補給用水筒など。

【運動のできる服装 ヨガマットはこちらでご用意いたします】

♪概ね65歳以上の方



お申込み・問い合わせ 麻溝高齢者支援センター 777-6858 担当 西川、俵

◎この事業は相模原市の委託を受けて実地しています。