

用具の準備がいら  
誰でも無理なく  
イスに座ってやる  
ヨガ

自主事業

# チェアヨガ 体験教室

椅子を使って身体をほぐしていきましょう



日時

5月15日(木)

午前10～11時

募集人数 10名

対象 全年齢

参加費 500円

※体操できる恰好で参加下さい



・お電話でお申し込みください・

竹山小学校コミュニティハウス

電話 045 - 939 - 3099