

潮田地区センター自主・講座のお知らせ

# 口コモヨガ

〈全3回〉



動かしづらくなったカラダを  
呼吸と一緒にゆっくり動かしましょう！

## 日 程

2月3日・10日・17日  
(毎月曜日 全3回)

## 申込日

1月9日(木) 9:30~  
※電話申込は 1/10(金) 9:30~から

## 時 間

14:00~15:30

## 持ち物

- 汗拭きタオル
- 飲み物
- 動きやすい服装と靴

## 対 象

成人 10名

## 参加費

800円

講師 田辺あゆみ 先生 ヨガインストラクター/介護福祉士

※講座受付初日の申込希望者が定員を超えているときは、抽選となります。



〒230-0048

横浜市鶴見区本町通 4-171-23 潮田交流プラザ2F

潮田地区センター

TEL 045-511-0765



みんなとつながるまちづくり

NPO法人

鶴見区民地域活動協会

(指定管理者)

日頃から顔の見えるつながりを！自治会町内会に加入しましょう！