

# (再案内) ヨガっぽく健康体操

～自宅でもできる健康づくりを学ぼう～



2022年2月28日(月曜)  
までにお申し込み下さ

2022年3月11日(金)

14:30～15:30 (14:15より受付)

☆コロナ禍で巣籠もり状態が続いていませんか？健やかな毎日を送るための身体づくりについて実践を通して学びます。

講師:野々村氏 (講師欠席の場合、ビデオ講師:北村氏)

会場:千秋病院1階 市民健康教室 (リハビリセンター近く)

参加費無料

定員 **12** 名 (先着順)

※当日の服装・持ち物※

・動きやすい服装・タオル (必要であれば) ・水分はご持参ください

★興味のある方、どなたでもご参加いただけます。気軽にお申し込み下さい

★参加申込みは **千秋病院代表 0586-77-0012** まで



※コロナ感染対策として、スペースの確保・換気や消毒を行いお待ちしております！