



お楽しみ講座

# どこでもヨガ

いつでもどこでも、思いついたときに気軽に身体を動かせるって大事なこと。

日常のちょっとした時間とスペースを使って、心身の不調を解消しましょう。



日 時	3月12日(火) 10:00~12:00
場 所	支援センター会議室
講 師	山中 真美 さん
持 参 物	タオル・水分補給の飲み物
締 切 り	3月11日(月)

