

土曜のリラックスヨガ

♪ 心とカラダの健康を見直す2日間♪

保健師からの「健康づくり」についてのお話と
ヨガインストラクターによる「ヨガストレッチ」
の合体型全2回コースの教室です。

「体がかたい」「ヨガは初めて」という方にもオススメ!!
お気軽にご参加ください♡



気持ちよくカラダをほぐすことで血行促進!!
心身ともに軽~くなります(*^▽^*)

【日程】 9月3日(土)・9月10日(土) 10時~11時30分

※両日参加できる方限定。

※7月に参加された方は申込み不可。

【対象】 20歳~64歳の杉戸町民

【持ち物】 運動しやすい服装(くつ下を脱いで裸足で運動します)、
ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、筆記用具

【場所】 杉戸町保健センター 2階 研修室

【定員】 10名(申込順、定員に達し次第締切)

【申込み】 8月10日~8月26日まで

【申込み先】 杉戸町健康支援課(保健センター) ☎0480-34-1188

【その他】 ・当日はマスク着用でお越しく下さい。また、保健センター入口での
体温測定と手指消毒にご協力ください。

・保健センター内に更衣室と自動販売機はありませんのでご注意ください。

・欠席される場合は事前に保健センターへご連絡ください。