

「家庭でもできる ゆっくりヨガ」講座

なかなか運動の機会の少ない方に、
ヨガの楽しさ、心地よさをお伝えします。

講師 杉並区
公認スポーツリーダー
藤澤加寿美氏



2022年7月22日(金) 10:00~11:30
(受付開始: 9:30~)

会場: 阿佐谷地域区民センター 体育室

定員: 15名(入場無料)

- 往復はがき(一人一枚)に①「家庭でもできるゆっくりヨガ」と明記の上、②住所・③氏名・④年齢・⑤電話番号を記入して、〒166-0001 杉並区阿佐谷北1-1-1「阿佐谷地域区民センター協議会」へご応募ください。HPからの申し込みも可能です。

- HPからの申し込み

阿佐谷地域区民センター協議会
ホームページQRコード



- 応募締切7月11日(月)必着*応募多数の場合は抽選となります。
長寿応援対象事業 主催 阿佐谷地域区民センター協議会(Tel:03-5364-9903)

《コロナ対策について》

当区民センター内ではマスクの着用をお願いいたします。

会場に入場の際には検温、消毒をお願いいたします。37.5度以上の方は入場できません。