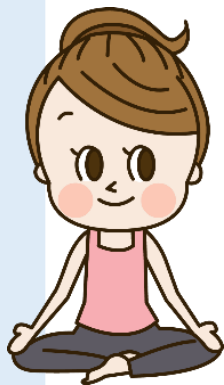


女性のための健康講座 ～ヨガで心も体も リラックス～

気持ち良いセルフマッサージやヨガを体験して
心も体もリラックスしませんか！

日時

6月8日(日)
13:30～15:00



場所

長崎市民会館7階
体育室



講師

ヨガインストラクター
中牟田 はるみ さん

女性対象
無料講座
定員 30人
(先着順)

- 申込方法：電話、窓口、
市民会館ホームページの専用フォーム
- 申込〆切：6月7日(土)
- 託児無料：託児申込〆切 6/1(日)
講座中、1歳から就学前までの幼児をお預かりします
- 持ってくるもの：ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物、
汗拭きタオル

問
い
合
せ
申
し
込
み

長崎市民会館
長崎市男女共同参画推進センター アマランス
(長崎市魚の町5-1 長崎市民会館1階)

- Tel 095-826-0018 ● Fax 095-826-2244
- ホームページ <https://ngs-shiminkaikan.jp/>

長崎市民会館 で検索



アマランス講座申込
QRコード