

ストレッチヨガで 心も笑顔に

ヨガの呼吸法と笑顔での
ストレッチで身体の
免疫力を高め、
心身の健康
づくりに
役立て
ます。



平成30年

2月13日(火)

午後7時から

午後8時30分まで

中央市民サービスセンター
洋室4(秋田市役所3階)

講師

伊藤美華氏

ラフターヨガジャパン インストラクター

持ち物

動きやすい服装、タオル、
飲み物、筆記用具

- 先着24名、受講無料
- 市内在住または在勤中の女性が対象です。



問合せ/申込み 1月22日(月)午前9時から

秋田市生活総務課女性活躍推進担当まで電話、ファックス、Eメールのいずれかで。

TEL 018-888-5650 FAX 018-888-5651 Eメール ro-ctmn@city.akita.akita.jp