

講座・イベント情報シート

- [1]主催 中条交流館神辺西コミュニティセンター
- [2]テーマ 地域交流事業 いきいきサロン「リラックスヨガ」
- [3]日時 2025 年（令和 7 年） 10 月 7 日（火） 10 時から 11 時 30 分
- [4]会場 中条交流館神辺西コミュニティセンター 遊戯室
- [5]内容 ヨガでたまっている疲労に気づき、心身ともに自分を労わる時間を過ごしましょう
- [6]対象者 どなたでも
- [7]講師（所属） 猪原 美紀さん（フィットネスインストラクター）
- [8]定員 10 人
- [9]参加費・材料費 無料
- [10]申込み 定員になり次第、締切ります
- [11]問合せ先 中条交流館神辺西コミュニティセンター
電話番号 (084)962-2410
- [12]その他、注意事項など
持ってくる物 タオル 飲み物 あればヨガマット
動きやすい服装