

初心者さんでも楽しく参加できる内容です



# 椅子ヨガ

1月13日(土)  
10:15~11:00

洋光台地域ケアプラザ  
2階 多目的ホール

講師 横井 万里子

早大卒  
RYT500認定ヨガインストラクター  
解剖学をベースにした丁寧な  
指導に定評がある  
誰にでも分かりやすく、  
身体も心もほぐれるレッスンを  
お届けします♪



定員：25名（先着申込制）

参加費：200円

持ち物：上履き・飲み物・タオル

申込み：12月25日(月)10時より電話または窓口にて受付

※12月29日(金)～1月3日(水)は休館となります。

〈お申込み・お問合せ〉

洋光台地域ケアプラザ 832-5191

(共催) 洋光台地区保健活動推進員・横浜市洋光台地域ケアプラザ