

無料：健康講座

リラクゼーション・ヨガを 体験してみませんか！

◇日時 2021年11月22日(月) 18時30分～19時30分

◇場所 ふれあい健康館1F 大ホール

(徳島市沖浜東2丁目16)

◇講師 徳島フィットネスラボ

ルーシーダットンインストラクター

阿部 ひとみ 先生



(昨年の様子)

◇参加費 無 料

※ ヨガマットの貸出はありません。持っていない方は、バスタオル2枚持ってきて下さい。また、飲み物も各自ご持参下さい。



問合せ先

徳島中央ライフサポートセンター

徳島市昭和町 3-35-1

Tel(088)623-4105

Fax(088)678-4177

Mail chuou-lifeh@utopia.ocn.ne.jp

※先着25名になり次第締め切ります。

【主催】 徳島中央ライフサポートセンター

【後援】 連合徳島中央地協女性委員会