

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 2019年11月8日(金) 午後18:30~19:30

◇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す。必要な方は参加申込み時にお申し出ください。

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35名になり次第締め切ります。

【共 催】 連合徳島中央地協女性委員会