

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 2020年10月23日(金) 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](mailto:chuou-lifeh@utopia.ocn.ne.jp)

※先着 20 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