

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 2023年10月8日(日) 10時30分～11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

◇参加費 無 料

※ ヨガマットをお持ちでない方は、バスタオルを2枚ご準備ください。

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30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

【共催】 連合徳島中央地協女性委員会