

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 2024年10月10日(木) 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

◇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) 6 23-41 05

Fax (088) 6 78-41 77

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

※先着40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