

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 **2026年10月22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)623-4105

Fax(088)678-4177

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**