

# 初心者にもできる！ やさしいヨガ教室

## 日時

1回目：2月13日（火） 10：00～11：30  
2回目：2月16日（金） 13：30～15：00  
（10分前までにお越しください。）

## 対象

20歳～おおむね70歳の市民

## 会場

平川市役所第2庁舎 ふれあい交流室  
（旧健康センター）

## 持ち物

ヨガマット（持っている方。貸出有り。）、タオル、水分

## 定員

各回30人まで

## 締切

令和6年2月6日（火）まで



ヨガは痛いと思いませんか？

実は痛くないんです！

インストラクターの資格を持つスタッフが  
やさしく丁寧に教えます！

※ 裸足で行いますので、靴下でお越しください。

人工関節が入っている方は、医師にご相談ください。

Web申込みはこちら▶▶▶



申込み・問合せ先

平川市子育て健康課健康推進係 10番窓口

44 - 1111（直通）

55 - 5819（直通）