

チェアヨガレッスン

気軽に
できる

チェアヨガで身体と心をリフレッシュしよう！

令和8年10月22日(木)

時 間：10時～12時

場 所：常盤地区公民館 1F 講座室 1

対 象：興味のある方

定 員：20名（抽選）

保険料：100円

持ち物：動きやすい服装

タオル・水筒



ヨガインストラクター

西村 寿子 氏

申込み：9/15（火）9時～9/30（水）21時

二次元コードにて受付



※応募多数の場合は抽選になります。

※当選された方のみ 10月8日（木）までにメールにてお知らせします。

問い合わせ：常盤地区公民館（桜台市民センター内）

岸和田市下松町4丁目17番1号

TEL 072-428-9229 9時～17時30分

（月・祝日・10/10・10/11 休館）

