



健康寿命を伸ばしたいあなた！
何か運動を始めたいあなた！
無料体験会を開催します。ぜひご参加ください！



ヨーガ教室 体験会

- ☆ 日時 5月25日(土) 19:30～21:00
- ☆ 場所 阿戸福祉センター ホール
- ☆ 講師 梶井 朝子 先生
- ☆ 定員 5名程度(申込順)
- ☆ 申込 5月20日(月)までに阿戸公民館(820-8222)へ

シニアの方、
男性も大歓迎！
一緒に自律神経を
整えて、リフレッシュ
しましょう！



※服装は自由ですが、運動のできる服装 & 5本指ソックス
でおいでください。(裸足でも可)

※準備物:

- ・ヨーガマット(お持ちでない方は貸出しますので、申込時
にお知らせください。)
- ・水分補給用の飲み物(必要な方)



(公財)広島市文化財団 広島市阿戸公民館
広島市安芸区阿戸町 6166 番地 Email: ato-k@cf.city.hiroshima.jp
休館日: 火曜日・祝日・8月6日・年末年始
受付時間: 開館日の 8:30～17:15 * 金曜日は 8:30～21:00