

潮田地区センター自主・講座のお知らせ

口もヨガ

〈全3回〉



動かしづらくなったカラダを
呼吸と一緒にゆっくり動かしましょう！

日 程

12月4日・11日・18日
(毎週月曜日 全3回)

時 間

14:00~15:30

対 象

成人 12名

参加費

800円

申込日

11月13日(月) 9:30~

※電話申込は11/14(火) 9:30~から

持ち物

- ・汗拭きタオル
- ・飲み物
- ・動きやすい服装と靴

〒230-0048



横浜市鶴見区本町通 4-171-23 潮田交流プラザ2F
潮田地区センター TEL 045-511-0765

みんなとつながるまちづくり
NPO法人
鶴見区民地域活動協会
(指定管理者)

日頃から顔の見えるつながりを！自治会町内会に加入しましょう！