

令和7年度 能代市働く婦人の家主催講座 ③

心と身体を整えるヨガ講座

自律神経を整え、免疫力を高めるヨガ。
心と身体に優しいヨガを体験して、自分と
向き合う時間を作りませんか。



講師: Zut Yoga 鎌田 裕美さん

日 時	6月3日 (火)
	10:00~11:30

場 所：能代市文化会館 リハーサル室（2階）

募 集：成人 10名 ※能代市内在住または能代市勤務の方優先。

受講費：無料

服 装：動きやすい服装

持ち物：ヨガマット（ある方）・タオル・お飲み物

託 児：有り ※要相談

受 付：5月20日 (火) ~ 先着順のため定員になり次第締切

※ 9時からお電話でお申込みください。

【 申込・問合せ先：能代市中央公民館 】

Tel 0185-54-8141 9:00~17:15 【土日祝日も受付可】