

令和8年度 能代市働く婦人の家主催講座 ③

ヨガ&ストレッチ講座



ヨガ&ストレッチを体験して、日々の運動不足を解消しながら、心も身体もリフレッシュしましょう!

講師：須藤 梨恵さん

【あすなろ整骨院】

【スポーツトレーナー・介護予防運動指導士・crystal yoga認定】

日時	6月2日 (火)
	10:00~11:15

場所：能代市文化会館 リハーサル室

募集：成人 12名 ※能代市内在住または能代市勤務の方優先。

受講費：無料

持ち物：ヨガマット又は大判タオル、汗拭きタオル、飲み物

託児：有り ※要相談

受付：5月12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】