

令和 2年 1月 15日  
滑川町長 吉田 昇  
(公印省略)

# 「初心者でもできるヨガ教室」のご案内

## (健康長寿サポーター講座同時開催)

ヨガが初めての方、体を動かしたいけれどどんな運動をやったら良いのか、わからない方などを優先的に受付します。

同時に健康長寿サポーター講座(埼玉県が実施している、健康づくりのための講座)を実施します。

- 日 時      1回目      令和2年2月13日(木)  
              2回目      令和2年3月5日(木)※2回で1セット  
              午前9:00~11:00
- 日 程      午前9時~9時20分      健康長寿サポーター講座  
              午前9時30分~11時      ヨガ教室
- 服装等      運動のできる服装で、タオル、飲みものを持参してください
- 定 員      10名(ヨガが初めての方を優先します)  
              申込先着順 定員になり次第締め切ります
- 参加費      無料
- 会 場      滑川町保健センター  
              2階研修室
- 申 込      令和2年2月3日(月)から7日(金)まで  
              午前8時30分~午後5時  
              滑川町保健センター(☎56-5330)までお電話ください

