

平城公民館

健康づくり教室

健康な体づくりを始めてみませんか？
初心者も大歓迎！
平城公民館へ直接お申込みください。



第1回

5月25日 火 19:00～20:00

ヨガ

- 肩こりや腰痛の改善
- ストレス解消
- 今月のポーズ

申込締切：5月20日（木）

第2回

6月15日 火 19:00～20:30

お灸の楽しみ方

- お灸の効果と体のツボ
- お灸体験
- お悩み相談

申込締切：6月8日（火）

第3回

7月20日 火 19:00～20:00

ヨガ

- 肩回りのほぐし
- むくみの解消
- 今月のポーズ

申込締切：4月16日（金）

参加費

無料 (3回)

持ち物

マスク・飲み物・タオル
・5月と7月ヨガマット

※ヨガは運動のしやすい服装、お灸は腕や足の出しやすい服装でご参加ください。
※ヨガマットをお持ちでない方は、公民館で準備します。

定員

ヨガ18人（先着）
お灸10人（先着）

ヨガ
講師

ヨガインストラクター
野田恵子

場所

平城公民館
愛南町御荘平城2123-1 Tel. (5) 72-1011

お灸
講師

鍼灸師
寺阪嘉峰

お申込み・お問い合わせ先

平城公民館（平城交流センター）

Tel.0895-72-1011 | <https://www.town.ainan.ehime.jp>