

30

アンチエイジング・ヨーガ



開催日 第1・3(金)

時間 10:00~12:00

会場 中央公民館4階
集会室

講師 (社)日本ヨーガ
療法学会
認定ヨーガ療法士
表 優子

対象 一般 定員 25人

コメント 心と体の健康のために
始めませんか!

ストレス社会の中で私たち
自身がストレス処理能力を
自分の努力で向上させる講
座です。