

簡単なエクササイズと健康のお話

28歳でバセドウ病、31歳で乳がんを発病。
治療を進めるなかで、ヨガと出会いヨガインストラクターの資格を習得。

伊賀市、名張市を中心に「ヨガリコ」の名で
ヨガ教室を開催されている“石橋ゆかりさん”
を講師に、夏の疲れを癒す柔らかい身体づくり
と2度の大病を克服したお話をお聞きして
健康づくりをしませんか？



日 時 **9月7日(土) 10時~11時30分** (終了予定)

場 所 **上野南部地区市民センター ☎ 23-5236**

内 容 **無理なくできるポーズを主体としたほぐしの指導&健康のお話**

講 師 **「ヨガリコ」石橋ゆかり さん**

参加料 **無 料**

持ち物 **飲み物・バスタオル**

募 集 **20人程度**



※上野南部地区にお住まいの方が優先

勤務されている方は定員に余裕があれば参加できます

事前 電話申込制

自治会名、お名前、日中連絡がつく電話番号
をお知らせください。

上野南部地区市民センター

☎ 23-5236

8月30日(金) 締切

(受付時間：平日 9時~17時)