

心と体の調和をはかる

ヨーガセラピー

日 時

平成29年11月17日(金)

19:00~20:30

内 容

アーサナ(ヨーガのポーズ)

呼吸法・瞑想

講 師

羽田 美奈子 先生

場 所

郡山市保健所 4階 増進フロア

対 象

郡山市民 20名(先着順)

参加費

500円

持ち物

運動できる服装・タオル・バスタオル・水分

(上履き不要)

申し込み

平成29年10月17日(火) 8:30から

主催・問い合わせ・申し込み



まるごとけんこう財団 (郡山市保健所内)

(公財)郡山市健康振興財団



024-924-2911

お仕事帰りに
リラックス

