

ゆったりヨガ & 健康体操 無料体験会

▶ **参加無料**
▶ **申込不要**

初心者向けのヨガ！

イスやボールを使ったストレッチ体操！

脳トレで認知症予防！

令和7年

3月27日(木) 10:00-11:00

★場 所／下松市駅南市民交流センター きらぼし館

★持ち物／運動で使うタオル・飲み物

動きやすい服装でお越しく下さい

運動が苦手な方でも安心して参加できます！

主催：下松市駅南市民交流センター
きらぼし館

講 師

健康運動指導士 **竹内 里恵 先生**

～きらぼし館 定期教室のご案内～

木曜日に下記教室を開催しております。1教室につき参加費500円（※初回無料・申込不要）

★ ゆったりヨガ教室 10時～11時

★ 健康体操教室 11時～12時