



初めての方、大歓迎♪

令和6年4月15日  
湖西市保健推進員会入出地区



# やさしい♪楽しい♪ヨガ教室



))

開催日時： 令和6年6月1日（土）10時00分～11時00分

開催会場： 湖西市はつらつセンター 介護予防室  
（湖西市入出1801）

講師： 高柳 清美 先生  
（フィットネス養成講座修了・サンライズヨガ他多数資格保有）

定員： 先着20名

申込期限： 5月17日（金）

持ち物： 汗拭き用タオル  
※ヨガマット・ペットボトルのお茶は用意してあります。  
バスタオルを持参しても良いです。  
動きやすい服装でお越しください。

その他： 11時00分から、健康増進課より15分程度  
講話「知ろう！血糖コントロール」があります。

お申込みお待ちしております。



コーちゃん  
健康マイレージ  
2P事業です♪



【申込み先】  
湖西市役所 健康増進課  
☎053-576-1114