

# 免疫力 UP

健康

講

座

- ♪ ゆるりんヨガ
  - ♪♪ 楽々エアロビクス
  - ♪♪♪ アロマオイルでセルフケア
- 動きやすい服装でご参加ください!**



◆日時 7/3.17.31

土曜日 10:00~11:30

◆会場 浜民公民館 大会議室

◆対象 盛岡市の18歳以上の方 15人

◆講師 櫻田 正美 さん (M.fit 主宰)

シニア・乳がんリハビリ・マタニティヨガ認定

◆参加費 1,000円 (アロマオイル、保険料)

ヨガマット(または厚手のバスタオル)、飲み物等ご持参ください。

◆申込み 6月3日(木)9:00~6月19日(土)17:00 電話または直接来館にて

①氏名 ②性別 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 をお伝えください。

定員になり次第締め切ります。



※申込み時にお聞きした個人情報は、本講座以外には使用しません。

講座中に撮影した写真は、広報等に使用することがありますのでご了承ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に係るガイドラインに沿って実施します。状況によっては、講座日程の変更、中止の場合があります。

## 【申込み・問合せ】

浜民公民館・浜民文化会館(姫神ホール)

☎019-683-2354

〒028-4132 盛岡市浜民字鶴塚 55

\*\*\*\*\*

最新情報はHPでチェック!

<http://www.mfca.jp/himekami/>

【主催】盛岡市浜民公民館(所管:盛岡市教育委員会)

盛岡市文化振興事業団

