

ヨガでしなやかに身体改善

毎日の生活の中で、無意識に体型・姿勢を崩していませんか？
ヨガの基本的なポーズを使って、体を整えていきましょう。

日時：令和8年5月14日、21日、28日、6月4日

毎週木曜日 全4回 午前10時～11時30分

会場：松原まちづくりセンター（松原5-43-28）

対象：松原地区在住で初めて受講の方優先！

※2回目以降の方は申込終了時点で空きがある場合、ご参加いただけます。

全4回参加できる方 先着15名

参加費：無料

講師：（公財）世田谷区保健センター運動指導員

申込期間：3月25日（水）から4月22日（水）まで

申込方法：松原まちづくりセンターへお申込みください。

TEL 03-3321-4186（平日午前8時30分～午後5時）

FAX 03-5376-7032（24時間）

主催：松原地区身近なまちづくり推進協議会
健康づくり部会

協力：（公財）世田谷区保健センター

事務局：松原まちづくりセンター

