

ハピネスなかまトレーニング室

ストレッチヨガ 講座

簡単なヨガのポーズで気持ち
良く身体をほぐします

令和7年1月17日・31日

2月14日・28日

3月14日・28日

11:00~12:00

※1月31日は
13:30~14:30

★初めて参加される方は、事前に問診を行います
健康診断の結果とトレーニング室チケット1枚が必要です

場 所：ハピネスなかま3階多目的ルーム

定 員：各23名（1回ずつ参加可能）

申込多数の場合は抽選となります

当選者の方にご連絡します

参加費：200円／市内在住者

300円／市外在住者

講 師：小川 静香氏（健康運動指導士）

受付方法：トレーニング室にて直接またはお電話

受付期間：12月13日（金）～19日（木）

9:00～17:00

お問い合わせ先

中間市社会福祉協議会 トレーニング室

住所：中間市通谷1丁目36-10

電話：243-2266（月・祝休館）



