

冬のココロとカラダを ほぐすヨガ教室



12月5日、12日(木曜日)

午後1時30分～午後3時 《全2回》

- 【対象】 市内在住・在勤・在学の方
- 【定員】 10人（参加者多数の場合は抽選）
- 【参加費】 無料
- 【会場】 畔吉集会所 **2階和室**（階段利用）
- 【持物】 飲み物・スリッパ（館内移動用）
※運動しやすい服装でご参加ください！

【申込】 往復はがき または メールに

- ①教室名 ②〒住所 ③氏名（ふりがな）
- ④年齢 ⑤電話番号を記入の上、

11月26日(火)までに

あぜよし
畔吉集会所へ（必着）

寒くなるにつれ、凝り固まってしまう
カラダをじんわりと温めながらほぐし、
ココロもやさしくほぐしましょう。
どなたでも歓迎！



畔吉集会所

〒362-0065 上尾市畔吉 1219-1 電話：048-781-2826

メール：t326162@city.ageo.lg.jp

休所日：第1・3・5月曜日 第2・4日曜日 祝日



メールが開きます