

もっと元気！「体育の時間」

全4回

with teacher

「生理学的解説と対策ヨガ」

5月 10日、17日、24日、31日

14:00～16:00(木)

膝・腰 認知症予防
心と体に変化！
食事療法セミナー

松尾 ひろ子先生 プロフィール



太陽ヨガカルチャーセンター主宰・日本総合ヨガ普及協会副理事長
「自然薬の太陽堂」管理薬剤師

太陽ヨガカルチャーセンター主宰 松尾 ひろ子 先生にご指導をお願いしております

お申し込みお問合せは下記の『みんなの学校』まで

【定員】約20名

【対象】一般 男女

【参加費】各日500円

【場所】みんなの学校2階（ヨガマットをお持ちの方はご持参ください）

【持ち物】筆記用具、動きやすい服装、飲み物

【問合せ】まちなか交流スペース「みんなの学校」

住所：和歌山市米屋町2 TEL：073-460-2028

平日13時～19時・土日祝11時～19時（休校日 火曜日）

