

初めての方も安心！やさしいヨガ教室

市民の健康づくりを目的としてヨガ教室を開催いたします。
インストラクターの資格を持つスタッフがサポートしますので、
初めての方でも気軽に行えます！

日 時

1回目：令和7年1月20日（月） 13：30～15：00
2回目：令和7年1月24日（金） 10：00～11：30



対 象

20歳～おおむね70歳の市民



会 場

平川市役所第2庁舎 ふれあい交流室（旧健康センター）

持ち物

ヨガマット（持っている方。貸出有り。）、タオル、飲み物
※内履きは不要です。

定 員

各回20人まで

締 切

令和7年1月14日（火）

運動不足を感じている方、
この機会に体を動かしませんか？

※動きやすい服装でお越しください。レッスンは裸足で行います。

人工関節が入っている方は、事前に医師へご相談ください。

※定員を超えた場合は、市から連絡する場合があります。

参加費
無料

Web申し込みはこちら▶▶▶



【申込み・問合せ先】

平川市子育て健康課健康推進係 10番窓口
電話 55-5819（直通）/44-1111（内線1257）