



# 楽しく体操



毎日の健康づくりに役立つヨガを取り入れた体操教室です。  
ローマは一日にしてならず。健やかな体も一日にしてならず。  
できることをできる範囲で少しずつ・・・始めてみませんか？

- ・ **日時**：4月23日からの隔週火曜日 (①②いずれも20回)
  - ①午前10時～11時30分
  - ②午後 1時～ 2時30分
- ・ **場所**：エスポアール 第1学習室
- ・ **講師**：岡嶋 聖子さん (日本ヨガ振興協会)
- ・ **対象**：市内在住・在職・在学の15歳以上の人15人
- ・ **参加費**：10,000円 (年間)
- ・ **持ち物**：ヨガマット・タオル・動きやすい服装
- ・ **申込**：3月1日～20日に直接窓口または電話  
(申込順・申込が10人未満のときは中止)

〈問い合わせ〉

寝屋川市立エスポアール

〒572-0043 寝屋川市錦町21番3号 電話 072-828-4141

(担当:松尾)