

日野市市民の森ふれあいホール

第1回健康大学「心身の健康促進」

～簡単に始められる心身の健康促進について
ヨガ及び簡単な運動の実践～

講師：青山 千恵美 氏

フィットネスクラブ、公共施設等でヨガインストラクターとして活躍中

トレーニング指導士、アロマセラピストの資格も保有する心と身体のスぺシャリストです

これからヨガを始めたい方、現在ヨガをしている方、老若男女問わずどなたでもご参加ください



日 程：2018年2月28日（水）

時 間：11:00～12:00

場 所：コミュニティルーム1

内 容：簡単に行えるヨガについてわかりやすくお伝えします
～インド哲学から読み解く～「ヨガ的健康ライフのすすめ」

定 員：30名

参加費：無料

持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、筆記用具

申込方法：受付またはお電話にてお申込みください

*お申し込みは先着順となります。定員となり次第、キャンセル待ちとなります。
ご不明な点はお気軽にお尋ねください。

主催：日野市市民の森ふれあいホール 指定管理者

日野市日野本町 6-1-3

Tel 042-584-2555

<http://hino.esforta.jp/>