

団体紹介資料

ふりがな 団体名	長月会
活動内容	ヨガ
団体及び活動内容 のPR	会場が狭いので少人数の活動です。 深呼吸をしてゆったりしたポーズを継続することによって 可動域が広がりフレイル予防に役立っています。 リラックス効果も高まります。
実施場所	泉公民館
実施日	毎週金曜日（月4回）
	午前10時～11時30分
団体の登録者数	6人
会費	<input checked="" type="radio"/> （ 1人あたり 2000 円） ・ 無
講師名	斎藤恵美/藤田里加子
問合せ先	氏名 佐橋道子 電話番号 54-3719

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。