

いきいきライフ in すねおり

ヨガと音楽を楽しもう♪



椅子に座って行う簡単なヨガを

体験してみませんか！



日時 令和7年3月8日(土) 10時～12時

場所 北市民センター 集会室

定員 60名(市内在住の方) 入場無料

持ち物 軽い運動ができる服 飲物 タオル

申込 2月12日(水)～2月28日(金)

申込先/問合先 北市民センター

☎ 049-287-0251 (火～土曜・9時～17時)

1 椅子ヨガ 講師 いとべ えりこ 糸部 江里子さま

2 催し物 内容は当日をお楽しみに！

3 昭和の曲コンサート

マザーズバンドvivoさま



主催 すねおり地域支え合い協議会

(049-298-5689 市役所現業棟2F)

会員随時募集中！

共催 鶴ヶ島市北市民センター 049-287-0251

