

H30年7月のわくわく健康講座

もう、ナツに負けない！

椅子に座ったままでできる

チェア・ヨガ

ヨガマット不要！

ヨガウェアもちろん不要！

身体が硬くてもOK！

体力がなくても問題なし！

足に自信がなくても大丈夫！

性別・年齢、関係なし！

特殊なポーズなし！

難しいことなし！

お手軽だから、毎日できちゃう！

- 日 時：平成30年7月12日（木）14:00～15:30
- 会 場：神奈川県予防医学協会 3階健康測定室
- 講 師：ヨガインストラクター だくみ
- 参加費：1,000円
- 定 員：30名（事前お申込み・先着順）

*フェイスタオル（手ぬぐい）をご持参ください



<交通アクセス>

○みなとみらい線

日本大通り駅下車（徒歩3分）

○JR京浜東北線・根岸線

関内駅 南口下車（徒歩5分）

○横浜市営地下鉄線

関内駅 市庁舎方面下車（徒歩5分）

お申し込みは 神奈川県予防医学協会 健康創造室 企画課
TEL 045-641-8505

 たしかめましょう健康
公益財団法人 神奈川県予防医学協会

