

★運動をはじめたい、健康のため何かやってみたい男性集合！★
東近江市国保運動教室

「巡回 男のヨガ入門 1日体験講座」 が“愛東コミュニティセンター”に やってくる！

男性のためのヨガ講座です。
男性の筋力や柔軟性に合わせた内容で、
体を整え無理のない運動を楽しみながら、
ゆったりとした時間を過ごしていただけます。



2月16日(木) 午後2:00~3:00

★会場 **愛東コミュニティセンター**

★受講料 一般受講者 400円
国保加入者 200円

※当日会場でお支払いください。

★持ち物等 動きやすい服装、水分補給用飲み物
汗拭きタオル、持っている方はヨガマット(貸出有り)

★お申込み 受講希望者は事前に電話予約！

●一般受講者は愛東コミュニティセンターへお電話を！

TEL 0749-46-2267 IP 050-5801-2267

●国保加入者は八日市文化芸術会館へお電話を！

TEL 0748-23-6862 IP 050-5801-6862

※国保加入者は当日保険証をご持参ください。



★「男のヨガ入門」は毎月2回、八日市文化芸術会館で開催。(1回500円)

開講日 2/23(木)・3/9(木)・3/23(木) PM2:00~3:30

*お問い合わせ (公財)東近江市地域振興事業団(指定管理者)

八日市文化芸術会館 生涯学習センター機能的事業「ライフロング」

TEL 0748-23-6862 IP 050-5801-6862