

# 心とカラダの健康づくり事業 ヨガ教室

年齢や性別問わず  
人気のヨガでダイエットや  
肩こり・腰痛等の体質改善。

## 参加者 募集中

- 日時 令和4年12月3日(土) 11:30~12:30
- 場所 笠置町産業振興会館 2階ホール
- 講師 ヨガインストラクターSATOKOさん
- 持ち物 ヨガマットまたは大判バスタオル、飲み物、タオル
- 服装 動きやすい服装
- 対象者 3町村在住・在勤の18歳以上の方(高校生不可)
- 参加費 100円
- 定員 先着10名
- 申込 11月14日(月)~25日(金)9:00~17:00
- ※土・日曜日を除く

相楽東部広域連合  
教育委員会  
生涯学習課

お問合せ・申込みは

**0774-78-4335**

<https://www.union.sourakutoubu.lg.jp/>  
詳しくは相楽東部広域連合ホームページをご覧ください。

