

お気軽にお越しください

主催:NPO 法人上田図書館倶楽部

共催:上田情報ライブラリー

## 女性のための健康講座とヨガ教室

ひとまちげんき・健康プラザうえだ健康教室



上田図書館倶楽部 ヨガ教室

### ロコモ対策 第3回

#### ヨガにチャレンジしてみよう

健康講話

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 日時  | 平成28年 8月1日(月) 18:30~19:30 |
| 場所  | 上田駅前ビル・パレオ2階会議室           |
| 受講料 | 無料                        |
| 内容  | 知って得する!ロコモを予防する歩き方・動き方    |
| 講師  | 上田市健康推進課 鷲巣 志保健康運動指導士     |

引き続いて行います

ヨガ

|     |                  |
|-----|------------------|
|     | 19:30~20:00      |
| 受講料 | 無料               |
| 持ち物 | ヨガマット又はバスタオル     |
| 講師  | 日本ヨガ振興協会講師 神尾みち子 |

定員 30名

平成28年7月6日(水)以降、電話にて上田情報ライブラリーまでお申込みください

**電話0268-29-0210** (平日10:00~20:30、土・日・祝日は18:00まで)

火曜日は休館日です

お問い合わせ: NPO 法人上田図書館倶楽部事務局 電話 0268-25-3115  
車でご来場の方は、パレオ隣の市営駐車場に停めて駐車券をお持ちください