

当日参加OK

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

健康教室



ヨガ教室

ひとまちげんき・健康プラザうえだ健康教室 コラボ 女性のためのヨガ教室

健康講座

日時 12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 「プチ体力チェックで30代からのロコモ予防」
体組成測定 足の筋力 柔軟・バランスチェック
講師 上田市役所 健康福祉部 健康推進課 中村 由美 保健師

ヨガ講座

日時 19:30~20:00
場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室
受講料 無料
講師 日本ヨガ振興協会講師 神尾みち子
持ち物 ヨガマット又はバスタオル



駅前ビルパレオの上田情報ライブラリーに電話で申込みください。

11月14日(金)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
定員 30名

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