

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



ヨガ教室

ロコモとは?ロコモ対策、ロコトレチャレンジ体験

ヨガポーズ、呼吸法してみませんか

健康講話

日時 7月27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 ロコモ予防 ロコモを知ろう
講師 上田市健康推進課 鷲巣健康指導士

引き続いて行います

ヨガ

日時 7月27日(月) 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

上田情報ライブラリーに電話で申込みください。

7月6日(月)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