

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

健康講話



日時 平成30年 3月26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



簡単ストレッチや筋トレでバランス、機能改善
(バランスコーディネーション)

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30年3月17日(土)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