

2021 年度「生きがい講座」

はじめてのヨガ

のお知らせ

「体にいいなあ〜」と笑顔でヨガ体操

体も心もリフレッシュ

あなたもいかがですか！

講師名：青木 美代子 先生

募集人数：10名（市内在住）

日 程：1月13日・20日・27日

2月 3日・10日・17日

木曜日・10時～12時（全6回）



〆切：12月20日

往復はがきでお申込みください。

お申込の際にお伺いいたしました個人情報（連絡先など）は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。

往信面

ココ↓には何も書きません

返信面

63	2380035
往信	横須賀市池上4の6の1
	池上老人福祉センター

63	□□□□□□
返信	あなたの住所
	あなたのお名前
講座名	はじめてのヨガ
郵便番号	
住 所	フリガナ
氏 名	
電話番号	
年 齢	
性 別	

池上老人福祉センター