

ラフターヨガ 参加者募集

笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操・笑うことで多くの酸素を自然に取り入れ心身共にすっきり元気にします

- ・参加対象 保原36町内会地区住民
- ・募集人員 20名
- ・日 時 令和2年10月3日(土)
午後1時30分から
- ・会 場 伊達市保原市民センター
- ・講 師 快フィットネス研究所
丹治 美晶 講師
- ・参加費 無料
- ・締め切り 令和2年9月25日(金)
- ・申込み 保原中央自治振興会までお申し込み願います。
保原中央交流館 2階 電話 024-563-1131
(受付時間 月曜日から金曜日の9:00~17:00)