



楽

しくからだを

動

かそう!



ヨガ・ストレッチ講座

講師：東海 美絵子 氏

1月15日(水) 10:00~11:30

場所：ヒロ口3階 健康ホール

持ち物：タオル、水またはお茶

対象：ひろさき生活・仕事応援センター相談者、弘前市民

締切日：1/8(水)

参加費無料!

お問い合わせ・申し込み先:ひろさき生活・仕事応援センター

036-8003 弘前市駅前町 9-20 ヒロ口3階 Tel:0172-36-3776