

# 久芳地域センターだより

No. 131

Tel (082) 435-2018 Fax (082) 435-3222

## 久芳地域センター主催・男性向けヨガ

講師の吉田亜希穂さん



●今年度も主催講座が始まりました。

人生100年時代を迎え、男性を対象とした「ヨガ」を開催しています。ストレスを抱えている時代において、幅広い年代の方に学んでいただきたいと思います。

●理学療法士でもあるヨガ講師の吉田亜希穂さんのエネルギーでパワフルなヨガを楽しく、無理をせず個人個人に合ったポーズで学びます。

●いつでも参加できます。

●見学だけの方でもお待ちしております。



大事に使ってください。



- ◆リサイクル市は毎日やっています！どうぞご利用ください。
- ◆品物を出す方へ ⇒ 使えないものは出さないでください。
- ※使用済みのポット・食器類・ガラスコップ・古い鍋など・・・

こども書道教室の作品を毎日展示しています。  
元気いっぱいのいきいきとした作品をぜひご覧ください

～市民活動情報サイトHP～ 発信中  
地域のさまざまな活動情報が発信されています。  
東広島市HP【すきかも】をクリックしてください。  
申し込み・お問い合わせは 久芳地域センターへ