

初心者
歓迎！

心も体も元気に！

回覧

ヨガ×栄養教室



ヨガで心と体を整え、栄養の知識で内側から
元気になってみませんか？
無理なく続けられる「健康習慣」を一緒に
始めましょう！



ヨガで
姿勢改善・
リフレッシュ！

バランスの良い
食事を皆で学び
ましょう！

参加者全員に

ゼスプリキウイ
をプレゼント！



どの年代の方にも
おすすめです！

開催日時	①8月26日（水） 10：00～12：00（受付 9：30～） ②9月 3日（木） 14：00～16：00（受付 13：30～） ※どちらも同じ内容になります。 ご都合の良いお日にちでご予約をお願いします。
人数	①15名程度 ②15名程度 合計30名程度
場所	農村環境改善センター1階多目的ホール
講師	ヨガインストラクター 神林 香苗氏 管理栄養士 西村 優紀氏（四万十町役場健康福祉課）
持ち物	水分・動きやすい服装・ヨガマット（お持ちの方） ※ヨガマットは貸出もございます（数に限りがあります）
参加費	無料
予約期間	7月27日（月）～8月13日（木）

お申込み・お問い合わせ先

四万十町役場 健康福祉課
TEL 22-3115 担当（井上・西村）



知る・参加する



ヘルスポイント（緑）
1ポイント

あるくポイント
1ポイント