

2019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

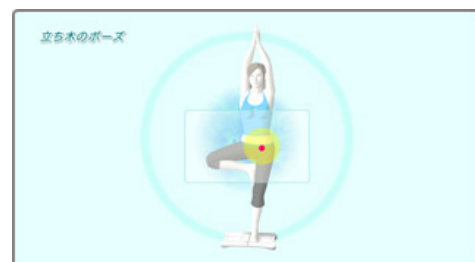
募集人数：20名

日程：11月7日・14日・21日・28日

12月5日・12日

木曜日・10時00分

～11時30分（全6回）



〆切：10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

|          |         |                            |          |        |                   |   |
|----------|---------|----------------------------|----------|--------|-------------------|---|
| 62<br>往信 | 2370076 | 横須賀市船越町8の2の5<br>船越老人福祉センター | 62<br>返信 | □□□□□□ | あなたの住所<br>あなたのお名前 | 講座名<br>ヨガ<br>郵便番号<br>住所<br>フリガナ<br>氏名<br>電話番号<br>年齢<br>性別 |
|----------|---------|----------------------------|----------|--------|-------------------|---|

船越老人福祉センター