

働く婦人の家ゆうみい

住所：上山市元城内 1 番 1 号 (TEL:023-673-3939) 令和 3.12.1 発行 No.8 文責：山口ひとみ
☆ホームページは、上山市役所→組織で探す→商工課→働く婦人の家 または、上山市働く婦人の家

～12月の主催事業のお知らせ～

ヨガを取り入れた健康体操教室

12月16日(木)10時～11時30分

- *参加料 無料
 - *定員 12名
 - *持ち物 ヨガマット（なければバスタオル）・水分補給用飲み物・タオル
- 動きやすい服装でご参加ください。

ヨガを取り入れた体操をすることで全身の血流をよくし、身体の調子を整えます。高齢者や体力に自信のない方も、どうぞ気軽にご参加ください。

- *「かみのやま健康ポイント」参加者には、20ポイントが付与されます。参加申込時に、活動量計の番号をお知らせください。



詳しくは12月号の市報やホームページをご覧ください。申し込み受付は12月4日(土)開始。
受付時間は9時30分～17時。働く婦人の家(TEL 673-3939)までお知らせください。