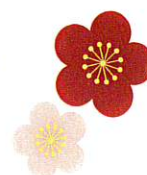


# ヨガを体験しましょう！



**日時: 2016年2月21日(日)**

**時間: 13:00~14:00 ヨガ**

**14:30~15:30 交流**

**参加費 無料**

**場所: キャリアマムホール(ココリア多摩センター5F)**

寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

多摩たすけあいワーカーズつむぎは、上記の日程で地域のつどいを行います。

今年はヨガを企画してみました。

初めての方でも大丈夫です。(動きやすい服装で、バスタオルをご持参ください。)

ヨガの体験を通して日頃の姿勢を見直しましょう。

是非たくさんの方のご参加をお待ちしています。

参加できる方は 2月19日までに、事務所までご連絡ください。



多摩たすけあいワーカーズつむぎ

連絡先 TEL:042-376-3973

FAX:042-376-3974