

2024 ころとからだの健康講座

高松市男女共同参画センター



心と体がバテナイ
身軽さを手にする



身息心を整える

安らぐ楽しむヨーガ

日時 令和6年5月23日(木) 10:00~11:30

場所 たかまつミライエ6階 男女共同参画センター

講師 萩原 涼 さん (日本ヨーガ道友協会会長)



マインドフルネス いまここ

定員 20名程度

託児 1週間前まで 要申し込み 無料(生後6か月~就学前)

申込み/お問合せ: TEL 087(833)2282 FAX 087(833)2286

キリトリ

ご記入いただいた個人情報は、この講座の申し込みに使います。

氏名	住所
電話	託児 (子どもの名前) (年齢) 歳 か月

