

ココロとカラダのケア



リラックス・ヨガ講座

- 日時 : 平成30年8月20日(月) 13時~14時
場所 : 老人福祉センター舞鶴園 4階 大広間
対象 : 福岡市にお住まいの60歳以上の方
参加 : 無料
定員 : 先着40名 (定員になり次第、受付は終了致します。)
準備 : 動きやすい服装

必要な方は飲み物や汗拭きタオル

(まだまだ暑さの厳しい時期です。熱中症対策はお忘れなく。)

