大浜公民館だより

令和８年４月１日発行

大浜公民館 前期文化教室

yoga & asitubo massage

ヨガ&足つぼマッサージ

足つぼを刺激した後にヨガを行うことで、その部位への意識が高まり、
足つぼとヨガの相乗効果で血行促進とリラクゼーション！

講師	鈴木 ひろみ氏	対象	18歳以上
定員	8人	持ち物	ヨガマット、水分、汗ふきタオル
料金	参加費400円（材料費700円マッサージ棒ほか）		
日時	日程 6月5日、12日、19日、26日の金曜日 10:00～11:30（90分）		

応募方法♪

申込方法　市ホームページ、申込二次元コード、または大浜公民館窓口にて
お申込みください。（申込多数の場合は抽選いたします。）
※先着順ではありません。

◎期間　4月7日（火）１０時～4月１４日（火）１７時まで

◎抽選　4月１５日（水）１０時

※抽選結果は市ホームページ掲載および申込者全員にお知らせします。

お申込みはこちら

大浜公民館　碧南市中町１丁目53　0566-42-1182