

# 京橋ヨーガ同好会へのお誘い

日時：毎週月曜午後 6 時～ 8 時

場所：中央区京橋区民館（当会館）3階 6号室〔和室〕

指導者：宇留賀知子

（日本ヨーガ禅道友会維持会員認定教師）

お仕事帰りに

高齢者もお気軽に・・・



無理なく身体をほぐして

健康になりましょう。

連絡先： うるがちかこ 宇留賀知子 03-3541-8653

鈴木義子 03-5609-2248