

こころもカラダも癒される



働き世代のための

NIGHT YOGA

ナイト ヨガ

ダイエット、肩こり予防、運動不足解消にぜひヨガを始めてみませんか？
EARTH（アース）ヨガは初心者の方でも気軽に体験でき、心の安らぎ、癒しをもたらし、心の健康を高める「心のフィットネス」プログラムです。



日時：令和8年 **8月6日（木）**

19：00～20：00（※受付：18：30～）

会場：滝沢ふるさと交流館 ホール

内容：EARTH（アース）ヨガ

講師：峯 知春 氏

参加費：無料

対象者：働き世代（概ね18歳～60歳まで）の
市民または市内に勤務先にある人

定員：30名（先着順）

申込み：7月30日（木）までに下記連絡先に電話または
二次元コードからお申し込みください。

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

ご希望の方は、体
内年齢や筋肉量
も測定できます。



〈申込用二次元コード〉

問い合わせ先：滝沢市 健康づくり課

メール：kenkou2@city.takizawa.iwate.jp

TEL：019-656-6527

