

★ 守山市が運営する居場所  
★ セレクト ～select～

こころとからだをリラックス♪  
【ゆるっと★ヨガ】



ヨガインストラクターをお招きして、  
“ゆる～くヨガ”を行います！  
みんなで楽しくヨガを体験しませんか？  
『体がかたい方、運動が苦手な方、  
初めての方』など、どなたでも大歓迎です。  
見学のみや途中退室もできますので  
お気軽にご参加下さい♪  
動きやすい服装でお越しください。

日時：7月31日（金）

14：30頃～ 30分程度

※居場所としては14:00～16:00開所

場所：守山市民交流センター(さんさん守山)

お問い合わせ先：守山市 生活支援相談課

✉ seikatsushien@city.moriyama.lg.jp ☎ 077-582-1161

