

7月30日(火)

お茶会

月に一度の交流の場



『ほぐす・ゆるむ・整える シニアの椅子ヨガ教室』

7月は、『簡単にできて気持ちいい』と大好評のまき先生の椅子ヨガ教室を開催します。

ドライアイや眼精疲労、老眼に効く“眼ヨガ”もお伝えしますので、是非お気軽にご参加ください。

開催概要



日時: 7月30日(火)

13:00~
(60分間)

場所: 留学図書館

参加費: 1,000円

参加予約: 必要(29日月曜日まで)

☎03-6421-9941

(ご友人様も是非お誘いください)