

※福祉まちづくりセンター『ふれあい～な』からお入りください

曜	No.	講座名	時間	会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
土	90	癒しのヨガセラピー(土) ～心身の調和を図る優しいヨガ～	10:00 ~ 11:15	伊那市保健センター	22	13 27	10 24	8 22	26	9	21	11 18	9	13 27	10 17	9 23
土	91	BikinYoga美筋ヨガ	13:00 ~ 14:00	伊那市保健センター		13	10	8 22	26	9	21	11	9	13	10	9
土	92	BikinYoga(腰痛改善)	14:15 ~ 15:15	伊那市保健センター		13	10	8 22	26	9	21	11	9	13	10	9
火	97	健康マージャン(火曜) 一般・ゆっくり	13:00 ~ 16:00	福祉まちづくりセンター		16	6 20	4 18	1	5 19	3 17	7 21	5 19	16	6 20	5 19
土	112	健康マージャン教室(土曜) 一般・ゆっくり・初級	13:00 ~ 16:00	福祉まちづくりセンター		13 27	10 24	8 22	12 26	30	14 28	11 25	9	13 27	10	9 23

【会場】伊那市保健センター 〒396-0023 長野県伊那市山寺298-1 ☎0265-78-9711

◆お問合せ、お申し込み

〒396-0026 伊那市西町5830-1 市民体育館附属施設1階

電話 0265-73-8573 / FAX 0265-98-0270 / メール info@inasougo.com

WEBでも確認できます!

詳しい方法はこちらのQRから→

