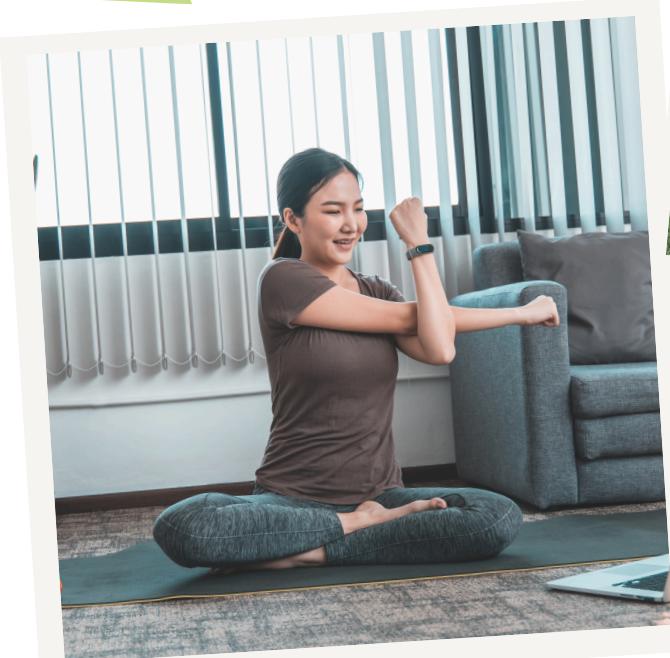


令和7年度河南公民館社会体育事業

みんなでヨガ！



募集期間
令和8年1月21日(水)
～
令和8年2月27日(金)

【内 容】

ヨガで身体・呼吸・心を
整えましょう♪

簡単な動作で、初心者の方でも
安心してご参加いただけます！

日 時：令和8年 3月 1日(日)

①9:30～10:30／②11:00～12:00

場 所：遊楽館 アリーナ

参加費：無料

対 象：石巻市内にお住まいの方

※原則高校生以上ですが、保護者同伴の場合は小中学生も可

定 員：各回 30名 ※定員になり次第締め切ります

講 師：平山 時生(健康運動指導士・遊楽館プールスタッフ)

持ち物：飲み物・タオル・ヨガマット又は敷物類・内履き

問合せ・申込→河南公民館

↓問合せ・申込先↓

河南公民館

〒987-1103 宮城県石巻市北村字前山15-1

TEL:0225-86-3663/E-mail : knccenter@city.ishinomaki.lg.jp

主催：石巻市河南公民館 共催：特定非営利活動法人石巻市スポーツ協会

協力：ミズノグループ（石巻市河南室内プール指定管理者）