

Mental Health Yoga

「心が軽くなるメンタルヘルスヨーガ教室」

イライラ、不安、不眠、緊張・・・
 たいていの悩みは
 身体を動かすだけで解決します。

申込はお電話で
 (0858-43-3518)

詳しくは、三朝町
 体育協会ホームペ
 ージをご覧ください

↓
 「三朝町体育協会」
 で検索

参加者
 募集中

参加費
 500円/1回

【持ち物】

- ・運動のできる服装、汗拭タオル
- ・ヨガマット又はバスタオル（貸出は行っていません）
- ・飲み物

年齢・性別問わず、初心者大歓迎!

毎月第2、第4金曜日

※ 詳しくは裏面の日程表を御確認ください

午後 7:30～8:30

三朝町総合文化ホール

※ 4～11月 ホワイエ、12月～3月 和室



【講師】 田中真奈美さん

(人間学修士、認定心理士、心理相談員、医療秘書士)

【主催・申込先】

三朝町体育協会

三朝町スポーツ推進委員会

電話 0858-43-3518

