

おしゃべりカフェ

+ ハンドマッサージ & ヨガ



みなでおしゃべりと
ハンドマッサージ&ヨガを楽しみませんか？

大町市に引っ越して、いろいろな世代の人とお知り合いになりたい方や交流を深めたい方、ハンドマッサージやヨガに興味がある方など、大町市にお住まいの方ならどなたでも参加大歓迎です。事前のお申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

日時 2018年3月4日(日) 午後1:00～3:30

途中の入退室自由です。お気軽にお越しください。

会場 大町公民館分室講堂(大町市中央保健センター2階)

持ち物 ヨガ参加希望の方はヨガマットか
大きめのバスタオルをご用意ください。

対象者 大町市にお住まいの方またはゆかりのある方

参加費 200円



タイムスケジュール

午後 1:00 ～ 随時受付

午後 1:00 ～ 2:00 ハンドマッサージ

午後 2:30 ～ 3:00 ヨガ

午後 3:30 終了

カフェコーナーは
午後1時～終了までオープン!!
お茶うけの持ち寄り大歓迎です

お茶やコーヒーなどの飲み物をご用意しています。みなで楽しくおしゃべりしませんか？

ヨガ、ハンドマッサージ講師：松島明子【嬉庵 ゐるいで】
(vision ヨガ 中級インストラクター、タッチセラピスト)

★乳幼児のお子さんをお預かりする託児所があります。託児を希望される場合は**2月23日(金)までに**下記へご連絡ください。

お問い合わせ・託児お申し込み先

大町市役所 総務部 まちづくり交流課 定住促進係

TEL: (代表)0261-22-0420 内線531 FAX:0261-23-4304

E-mail: teijuu@city.omachi.nagano.jp

主催：大町市定住促進協働会議