

日時 令和7年9月30日（火）
10：00～12：00

場所 平石生涯学習センター
（平石地区市民センター）
ホール

定員 20名（先着順）

託児（無料）5名（先着順）

対象 市内在住 18歳以上

費用 無料

講師 フィットネスサポートOne

健康運動指導士 佐藤 真規子氏

内容 健康についての講話とヨガの実践

申込期間 令和7年9月3日（水）～
（平日午前9時～午後5時15分まで）

申込方法

平石生涯学習センター窓口または電話
（660-1964）

Eメールの申し込みは

u2215@city.utsunomiya.tochigi.jp まで

※表題に「第3回きらきらセミナー」と記入
してください。

詳細は、宇都宮市ホームページをご覧ください。

ゆがみ改善ヨガ

こころから整う！

やさしいヨガで
リラックス

無料託児あり
🌸 先着5名 🌸

パパママも
一緒に♪