小谷村公民館　学びの森講座

ヤムナ教室

心と体を整えるひとときを

11月13日（金）19:00～20:30



ヤムナとは？

専用のボールを使って骨格や筋肉を本来の位置に整え、身体の機能を高めるボディーワークです。

コリや日頃のストレス解消にも役立ちます。

講師：根本　薫

- 助産師、健康運動指導士
- ヤムナボディローリングプラクティショナー
- 新潟県出身、健康教育活動として、エアロビクス、ピラティスなどの指導を26年
- 大町市美麻にて子育て支援の場「みあさの森」を主宰する

場所　小谷村役場　視聴覚室

料金　500円（税込）

持ち物　飲み物、お持ちの方はマット

定員　10名



お申し込み

小谷村公民館　0261-82-2587