

J A 越後中央

# 女性のための 健康教室

## 開催

疲れをとり、肩こりや腰痛等を軽減、  
健康な身体の維持を目的に行います。

平成29年12月7日

木曜日に無料体験

ストレッチヨガで身体をほぐしませんか。

開催日（木曜日）	平成29年	12月21日
	平成30年	1月11日 25日 2月8日 22日
会費	1回500円（JA越後中央女性部会員は無料）	
時間	18時半から受付 19時から開始（約1時間位です）	
場所	JA越後中央本店 2階大会議室（新潟市西蒲区漆山8833）	
服装 持ち物	トレーニングウェア等運動の出来る服装でおいで下さい。 ヨガマット（厚みのあるアルミレジャーマットも可） タオル、水分補給用の飲み物	
募集人数	先着35名（1回）	
お申込み お問合せ	随時（開催日の1週間前まで） 電話0256-70-1500 JA越後中央 企画総務部 総務課まで	

女性部員の皆さまはもちろん  
管内在住女性の皆さま  
女性部にご加入され  
一緒に楽しく活動しましょう!!

お身体が固めの方大歓迎!!