

無理なく優しいヨガ教室

初心者から
経験者まで



に参加してみませんか?!

活動日時 毎週**木曜日** 13:30~14:30
※6月の活動日は**6/2、9、16、23、30**

活動場所 鴨沂会館 2階
(上京区荒神口通寺町東入ル荒神町105)
【市バス3、4、17、205系統「荒神口」下車徒歩1分】

会費 月**2,500円**

連絡先 SKYヨガ教室代表
きたむら みつる
北村 満 さん
080-2442-1335

日常生活での
身体のゆがみ、かたよりをバラン
スよく改善し、健康維持を図ると
共に、ヨガを通して、より良い仲
間づくり、充実したシニアライフ
を目指しています。



まずは体験して
みませんか!

SKY将棋クラブ

会員
募集!

将棋を通じて趣味を深め、会員相互の交流と親睦を図り、生きがいと健康づくりをめざして
います。

将棋は易しいゲームです。頭の体操にもなります。

初めての方、男性、女性も歓迎です。ぜひ御入会をお待ちしております。

活動日 毎週**水曜日** (祝祭日も開催)
13:00~17:00

会場 ラポール京都【京都労働者総合会館】
(四条御前通西入北側)

参加費 見学の場合は**無料**
(通常サークル会費は毎月**1,000円**)

連絡先 SKY将棋クラブ代表
たたらみのる
田多良 稔 さん 075-414-8192

