

楽農生活

兵庫 楽農生活 センター

やさしいヨガ

兵庫楽農生活センターで「楽農生活やさしいヨガ体験」参加者募集中。ステイホームでのストレスや運動不足を、解放感あふれる芝生広場で青空のもとヨガに取り組み、楽農カフェ「Five Country Cafe」で新鮮野菜たっぷりの特製ヘルシーランチを食べて、心も体もリフレッシュしましょう。初めての方にもやさしく指導します。

日時:10月21日(木)10:30~(楽農カフェ 5cc 横の管理研修棟集合)

場所:兵庫楽農生活センター 芝生広場(雨天時は管理研修棟内)

内容:①「楽農カフェ 5cc(Five Country Cafe)の地産地消の取組について」のお話(10:30~11:00)

②「やさしいヨガ体験」(11:00~11:40)

③ランチタイム(5cc特製ヘルシーランチ)(12:00~)

料金:1,800円(税込み、ランチ代含む)

定員:10名(先着順)

持ち物:ヨガマット(レジャーシートや大きめのバスタオルでも代用可)、飲み物、フェイスタオル、マスク、動きやすい服装(寒暖差に対応できる、脱ぎ着しやすい服装がおすすめ)

講師:ヨガインストラクター 中塚 瞳美(楽農カフェ 5cc スタッフ)

申込方法・締切:10月14日(木)までに電話(078-965-2651)にてお申し込みください。(メール・FAXでは受け付けておりません)

※先着順のため、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

【申込み・問い合わせ先】
兵庫楽農生活センター

TEL 078-965-2651
〒651-2304 神戸市西区神出町小東野 30-17
開園時間 午前9時~午後5時 水曜日休園