

# にんにくパワー& ヨーガで健康を



健康に貢献する植物として見直されている「にんにく」について学ぶ講座とインドを原点とするヨーガ体験のセット企画です。

「にんにく」の持つパワーと「ヨーガ」で健康寿命を延ばしましょう。

**日時：10月7日、21日、28日**

**金曜日 14時～15時30分**

**場所：菊名コミュニティハウス 多目的室**

**募集人数：成人 先着 8人 参加費：1,500円**

**参加者持ち物：マットに敷くバスタオル、動きやすい服装、  
飲み物、筆記用具**

**申込方法：電話 8月29日(月)10時～受付開始 先着順**  
自主事業の申込でお預かりした個人情報は目的外には使用しません。

**お問い合わせ先：菊名コミュニティハウス**  
〒222-0011 横浜市港北区菊名4-4-1  
☎ 045-401-4964

