



報道機関 各位

令和元年12月4日（水）  
問い合わせ先：西区役所保健センター  
所長：坂本  
担当：熊倉、服部  
電話：620-2700

西区の女性を応援するための健康づくり教室を開催します  
～ヨガでこころとカラダのバランスを整えてリフレッシュ！～

さいたま市西区役所保健センターでは、女性を応援するための健康づくり教室「かがやく女性のためのHAPPYエイジング～バランス編～」を開催します。  
ヨガでこころとカラダのバランスを整えてリフレッシュ！ストレスチェックも行います。

- 1 日時  
令和2年1月28日（火） 午前9時30分～午前11時30分
- 2 開催場所  
西区役所保健センター（さいたま市西区西大宮3-4-2）
- 3 対象者  
西区在住の開催日時時点で18歳～49歳の女性（先着20名）
- 4 申込み  
令和元年12月13日（金）午前9時から、電話で西区役所保健センター（048-620-2700）へ
- 5 その他  
託児がありません（人数に限りがあります）



▲昨年の教室の様子