

YONEZAWAJIN 投稿：令和 6 年 6 月 13 日号

YIRA「幸せ 14 筋体操」お申し込み受付中！

YIRA では、幸せ14筋体操イベントを開催します！この体操は、心身の健康と幸福を促進するための簡単なエクササイズです。幸せ14筋体操は、ストレス軽減、心の安定、そしてポジティブな気持ちを養うのに役立ちます。

是非、6 月 18 日に参加してみてください！一緒に心と体を健やかにしましょう！

日時：6 月 18 日（火） 18:00～19:00（受付時間：17:30～）

場所：置賜総合文化センター 和室（米沢市金池 3-1-14）

参加費：会員 500 円 非会員 1000 円

申し込み：<https://forms.gle/7GKAdLUnbcFze2yS6>

問い合わせ：米沢市国際交流協会（YIRA） ☎0238-33-9146 ✉ yira@omn.ne.jp

The YIRA 14-Muscle Dance event is looking for participants!

Yonezawa International Relations Association (YIRA) is hosting an active event called the 14-Muscle Dance, at which participants will follow an instructor doing easy exercises that boost your heart health and general well-being! Not only that, the 14-Muscle Dance will decrease your stress and put you in an all-around good mood. Definitely come give it a try!

When: Tuesday, June 18th 6pm～7pm (Doors: 5:30pm)

Where: Okitama Cultural Center Japanese Room (Washitsu)(Yonezawa-shi Kanaike 3-1-14)

How Much: Members ¥500 Non-Members ¥1000

RSVP: <https://forms.gle/7GKAdLUnbcFze2yS6>

Questions/Contact: Yonezawa City International Relations Association (YIRA) ☎0238-33-9146 ✉ yira@omn.ne.jp

YONEZAWAJIN 投稿：令和 6 年 6 月 13 日号

YIRA“幸福 14 筋体操”现正接受报名！YIRA 将举办幸福 14 筋体操活动！这项体操是一种简单

的锻炼，旨在促进心身健康和幸福。幸福 14 筋体操有助于减轻压力、稳定心情，并培养积极的情绪。

欢迎您在 6 月 18 日参加！让我们一起保持身心健康吧！

日期：6 月 18 日（星期二） 18:00～19:00（报到时间：17:30～）

地点：置賜综合文化中心 和室（米沢市金池 3-1-14）

参加费用:会员 500 日元 非会员 1000 日元

报名链接:<https://forms.gle/7GKAdLUnbcFze2yS6>

咨询电话:米沢市国际交流协会(YIRA) ☎ 0238-33-9146 ✉ yira@omn.ne.jp