

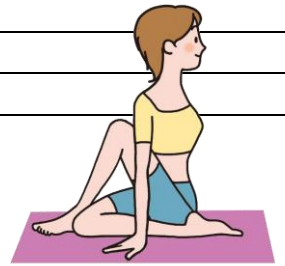
< 自主成人講座 >

# やさしいヨガでHAPPYに

いろいろなヨガが体験できる講座です。


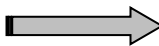
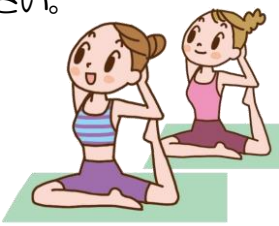
ヨガをとおしてココロやカラダをリフレッシュしませんか。初めての方も、男性の方も大歓迎です。みんなと一緒に始めましょう！

学 習 計 画 表		
回	月 日	学 習 内 容
1	7月 1日	【開講式】 ヨガで変わるココロとカラダ！ ～いろいろな呼吸法～ ・聞くと納得！ 「ひざ痛改善」
2	7月 8日	椅子ヨガ！ ～椅子に座ったままでできる簡単なヨガ～ ・聞くと納得！ 「腰痛改善」
3	7月15日	ラジヨガ体操で楽しく健康に！ ～約4分間13ポーズを覚えて毎日の習慣にしましょう。～ ・聞くと納得！ 「肩痛改善」 【閉講式】



講 師	松本 かおり 先生
日 時	毎回火曜日 (全3回) 午後1時30分～3時30分
場 所	西公民館4階 講堂
対 象	一般成人 30名
受講料	800円 (3回分) *最少催行人数15名
用意するもの	筆記用具、メモ帳、ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物

\*公民館にも貸出し可能なヨガマットが20枚ほどあります。

<申込期間>	3月1日(土)～3月31日(月) 必着 ※日・祝日は休館日	
<申込方法>	(1) 西公民館ホームページから申し込む場合  (2) 往復はがき(170円)で申し込む場合 往信裏面に、①やさしいヨガ ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号を記入、 返信表面に申込者住所、氏名を記入のうえ、郵送してください。 (3) 直接来館して申し込む場合 返信用のはがき(85円)を1枚ご持参ください。 (表面に、申込者の〒住所・氏名を記入。裏面は空白。)	
<申 込 先>	長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号 TEL861-5919	

※ 定員を超えた場合は抽選となります。

※ 最少催行人数に満たない場合の受講決定通知は、追加募集締切後となります。