

はじめてのヨガ

初めての方でもできる、骨盤を整えて姿勢を改善するヨガです。

期 日	令和8年1月26日・2月16日（月曜日/全2回）
時 間	13:30～15:30
場 所	長崎市東公民館 研修室2 (東部地区にこにこセンター 2階)
講 師	山口 由香 先生
対 象	成人 16名
受講料	無料



回	月日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	1/26 (月)	«開講式» 1/26 ・ヨガとは何か ・呼吸法 ・ストレッチヨガ	・タオル ・運動できる服装 ・飲み物 ・ブランケット (ひざ掛け) ・持っている方は ヨガマット
2	2/16 (月)	«閉講式» 2/16	

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※東公民館の駐車場には限りがあります。ご留意ください。

申し込み受付 令和7年12月16日（火曜日）午前9時から
申し込み方法 長崎市電子申請サービス

右のコードを読み取るか、長崎市東公民館を検索し、
ホームページの（講座・イベント情報）から申し込む。

※長崎市電子申請サービスを利用
できない方はご相談ください。

申し込みは
こちらから ➡



先 着 順 定員になり次第締め切ります。

申し込み先・お問い合わせ 長崎市東公民館

〒851-0133 長崎市矢上町19-1

TEL (095) 838-3732

FAX (095) 838-3256