

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 ≪閉講式≫2/16	・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)		

※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。ご注意ください。

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。

先 着 順 定員になり次第締め切ります。

申し込みは
こちらから →



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