

# 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、ココロとカラダをリフレッシュしませんか。  
初めての方も、男性も、大歓迎です。みんなと一緒に始めましょう！！

- 1 講師 松本 かおり 先生
- 2 日時 毎回火曜日（全3回） 13：30～15：30
- 3 場所 西公民館4階 講堂
- 4 対象 一般成人 30名 ※最少催行人数：15名 ※定員を超えた場合は抽選になります。
- 5 受講料 800円（3回分）
- 6 準備品 筆記用具、メモ帳、ヨガマット（持参できる方）、運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物 \*貸出可能なものが、西公民館にも20枚ほどあります。
- 7 学習計画表

回	月日	学習内容
1	6月30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7日	○椅子ヨガ！～椅子に座ったままできる簡単なヨガ～ *聞くと納得！ 「腰痛改善」
3	7月14日	○ラジヨガ体操で楽しく健康に！ ～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】

◎申込期間 3月1日（日）～3月31日（火）

※日・祝日は休館日

◎申込方法 (1)電子申請→西公民館ホームページより

(2)往復はがきによる申込

往信裏面に、①講座名 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

(3)直接来館して申込

申込者の住所・氏名を書いた返信用のはがきを持参

※方法(2)、(3)のはがきは、申し込む講座数必要です。

◎申込先 長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号

TEL 861-5919 FAX 861-5926



カラダが固くても大丈夫♪