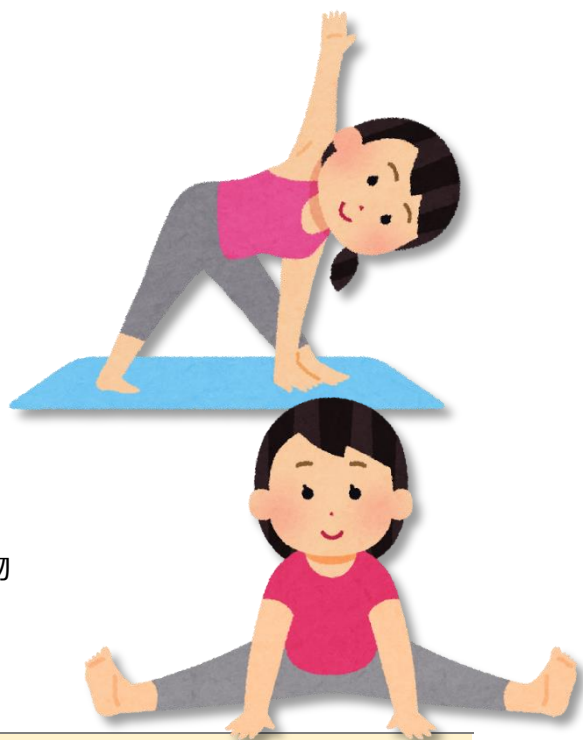


# 心身をリフレッシュ「真向法体操」

真向法、ヨガ、筋トレ、ストレッチの動きで全身にアプローチ。心と体に心地よい刺激を与えます。

- 日 時** 10月14日（水曜日）  
10:00～12:00
- 会 場** 香焼公民館 第1・2会議室
- 対象・定員** 成人・30名（申込多数の場合は抽選）
- 講 師** 宿輪 美紀子 先生
- 準備する物** ①動きやすい服装 ②タオル ③飲み物  
④（お持ちの方は）ヨガマット



## 学 習 内 容

| 期 日       | 内 容                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月14日（水） | ◆ 上半身の運動（巻き方の矯正、背中の凝りほぐし）<br>◆ 足腰の強化（優しい筋トレ）（呼吸法）<br>◆ ヨガの優しいポーズ<br>◆ 足のケア<br>◆ 真向法体操 |

**申込方法** いずれかの方法で **8月1日（土）～31日（月）** にお申し込みください。※**必着**

- 往復はがき 1枚に1講座ずつ ①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④住所 ⑤電話番号（できれば携帯）と返信用のあて名を書いて、香焼公民館へお送りください。
- 公民館窓口 あて名を書いた返信用はがき（1講座につき1枚）をご持参ください。
- ホームページ 香焼公民館【講座情報】のページから「**電子申請サービス**」を利用してお申し込みを。[スマートフォンの方はコチラからどうぞ。](#)



電子申請  
サービス



長崎市香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213

香焼公民館 HP