

受講生募集 茅野市中央公民館講座 リラックスヨガ講座



セルフメンテナンスを目的に、普段の生活にも取り入れやすい動きやマッサージをメインに体を動かします。

自分の心と体の声に耳を傾けながらゆったりと動く「ハタヨガ」がベースになります。

初心者の方でもお気軽にご参加ください！

○ 講師紹介 ○ 宮澤 佳子 先生

諏訪市出身、在住。ヨガと気功を2000年から始め、現在はハケ岳や諏訪湖周辺でヨガと背骨コンディショニングを広める活動をされています。

| | |
|--------------|--|
| <u>日 程</u> | 令和5年11月10日、17日、24日、12月1日 (金曜日 全4回) |
| <u>時 間</u> | 午後7時 ~ 8時30分 |
| <u>会 場</u> | 茅野市中央公民館 3階 体育室 |
| <u>定 員</u> | 15名 |
| <u>費 用</u> | 受講料 1,000円 |
| <u>持 ち 物</u> | ヨガマット、運動のできる服装、 飲料水、タオル |
| <u>対 象 者</u> | 市内在住、在学、在勤者 |
| <u>受付開始</u> | 令和5年10月3日(火)12:00から |
| <u>申 込 先</u> | 茅野市中央公民館 (☎0266-72-3266) |
| <u>申込方法</u> | 「電話」または「 <u>インターネット</u> 」にて お申し込みください(先着順)。 |



↑申込フォーム

【問い合わせ】茅野市教育委員会事務局 生涯学習部 生涯学習課 中央公民館
(主催) 〒391-0013 長野県茅野市宮川 4552-2
電話：0266-72-3266 FAX：0266-71-1631
E-Mail：kominkan@city.chino.lg.jp

当広告上のすべての文書および画像の複製・複写・無断転載等を固く禁じます。