

# 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。

|       |                                           |
|-------|-------------------------------------------|
| 日 程   | 令和6年9月19日、26日、10月3日、10日<br>(木曜日 全4回)      |
| 時 間   | 午後7時～8時30分                                |
| 会 場   | 茅野市中央公民館 3階 体育室                           |
| 定 員   | 18名 (先着順・初めての方優先)                         |
| 費 用   | 受講料 1,000円                                |
| 持 ち 物 | ヨガマット、運動のできる服装、<br>飲料水、タオル                |
| 対 象 者 | 市内在住、在学、在勤者                               |
| 募集開始  | 8月30日(金) 正午から                             |
| 申 込 先 | 茅野市中央公民館 (☎0266-72-3266)                  |
| 申込方法  | 「電話」または「 <u>インターネット</u> 」にて<br>お申し込みください。 |



↑申込フォーム

## <注意事項>

この講座を初めて受講される方の申込みを優先します。そのため、大変申し訳ございませんが、申込み状況によっては、過去に受講されたことのある方にご遠慮いただく場合があります。その際はご連絡いたしますので、ご了承くださいますようお願いいたします。