

ヨガ教室

☆ 自分の心と身体をよく知って、呼吸から整えていきましょう ☆

- 1 開催日 2026年10月11日（日）
 - 2 時 間 午前10時 ～ 11時30分（ヨガ教室）
 - 3 講 師 安達 葉子 氏（ヨガセラピスト）
 - 4 会 場 中加積地区公民館 1F 大研修室
 - 5 参加費 無料
 - 6 募集人数 先着14名
 - 7 持参するもの ヨガマット ※お持ちでない方はお貸しします。
 - 8 申込書締切日 2026年10月5日（月）
- ※ 申込書は中加積地区公民館の郵便受けへ各自、お入れください。



主催 中加積地区公民館
共催 中加積地区健康づくり推進委員会
中加積地区男女共同参画推進員連絡会



<問い合わせ> 中加積地区公民館 事務局 TEL 475-2178

〈切り取り線〉

健康講座 ヨガ教室 参加申込書

2026年 10月 5日（月）締切り

氏 名

町内名

連絡先

参加申込書は、中加積地区公民館の郵便受けへ各自お入れください。