

# 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 2024年1月21日（日）
- 2 時間 午前10時 ～ 11時30分（ヨガ教室）  
午前11時30分 ～12時（健康講座）
- 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 2024年1月15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 中加積地区男女共同参画推進員連絡会  
中加積地区ヘルスポランティア協議会

<問い合わせ> 中加積地区公民館 事務局 TEL 475-2178



〈切取り線〉

ヨガ教室 参加申込書 2024年1月 15 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。