令和２年度公民館講座１９

なすから健康マイレージ
対象事業

ヨガ・笑いヨガ教室（全３回）

ヨガと笑いヨガで、心と身体のリフレッシュをしましょう。経験・年齢・性別を問わず、どなたでもお気軽にご参加ください。

日　　時	①　９月２４日（木）１０：００～１１：３０ ②１０月　１日（木）１０：００～１１：３０ ③１０月　６日（火）１０：００～１１：３０
場　　所	烏山体育館
募集人数	市内在住または在勤の人　先着１３名
内　　容	①②ヨガ、③笑いヨガ
講　　師	①②松浦　理恵　氏（ＮＰＯ法人国際ヨガ協会トレーナー） ③山田　義治　氏（笑いヨガ認定リーダー）
費　　用	無料
持　　物	タオル、飲み物、ヨガマット（無い場合は貸出しあり）、マスク
そ の 他	参加する際は検温し、マスクを着用してください。
募集期間	８月１５日（土）～２９日（土）

【申込方法】

◇募集期間の午前９時～午後５時に、電話等で下記あてお申込みください。

◇原則、個人ごとにお申込みください。

※友人・家族と併せてお申込みいただく場合、必ず相手の了承を得てからお申込みください。

◇複数回開催の講座は、全回受講できることを前提にお申込みください。

※都合により欠席する回がある場合は、申込時にお伝えください。

◇講座の参加希望者が極端に少ない場合は、実施できない場合があります。

烏山公民館　☎０２８７－８３－１４１２

※烏山公民館事務室は、月曜日、第３日曜日、祝日および年末年始はお休みです。