

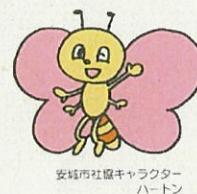
令和7年度 元気になるヨガ講座 (前期)

日々の生活の糧になるような、健康づくりのヨガ講座です。タイトルにもあるとおり「元気になる」と掲げているので、まずは楽しく行いましょう！ヨガ初心者大歓迎です！

- ◆ 対象 市内在住で60歳以上の人
18歳以上で障がいのある人
- ◆ 日時 令和7年5月から令和7年8月 計8回
すべて金曜日 午後1時30分～午後3時

5月2日	5月16日	6月6日	6月20日
7月4日	7月18日	8月1日	8月22日

- ◆ 講師 小林 そら 氏 (ヨガインストラクター)
- ◆ 定員 16名
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 場所 多目的室1・2 (2階)
- ◆ 申込み 令和7年4月11日 (金) 午前8時35分～午前9時
事務所前



- ① 午前9時で締め切り、定員を超えていた場合には抽選します。落選された人で希望があれば、キャンセル待ち順を抽選します。
 - ② 午後2時から定員を超えていなかった場合、電話受付を行います。
- ※ご自身の分のみ申し込み可能。(友人・家族分は×)

- ◆ 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル (貸し出しはありません)
水分補給用の飲料水、汗拭きタオル

問い合わせ ☎ 73-5757

※安城市に暴風警報又は大雨特別警報が発令された場合、講座は中止となります。
※講座申込時には緊急連絡先を記入していただきます。携帯電話番号の記入がある場合は1人。ない場合は2人分ご用意ください。