

一芽室町中央公民館講座参加者募集一

募集人数

20名

12月19日午前9時より募集開始

やさしい リラックス ヨガ講座④

- 講師 - 鈴鹿 瑞穂 先生



心と身体とじっくりゆっくり向き合う時間を持ちませんか。
呼吸に合わせて、ゆっくりと身体を動かしたり、自重で筋肉に刺激を与えたりしながら、
リラックスしたヨガで運動不足やストレス解消をして、心身を健康にしていきましょう。
初めての方も丁寧に指導します。

募集対象

芽室町内にお住まいの方、及び芽室町内の職場にお勤めの方

開催日時

1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27

すべて木曜日 19:00~20:00 全8回

会場 芽室町中央公民館 2階 講堂

受講料 3,000円

持ち物 ヨガマット（なければ貸出用あり）、飲み物

締切 12月27日（金）

※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。
また申込者が少数の場合、中止となることがありますので、ご了承ください。



全講座に託児あります！（無料）お気軽にお申込みください！
※受講日の10日前までにお申し出ください

窓口またはお電話でお申込みください。

帯広市文化スポーツ振興財団のホームページからもお申込みいただけます。

HPはこちらから



芽室町
教育委員会

主管：芽室町中央公民館指定管理者
一般財団法人帯広市文化スポーツ振興財団

芽室町東3条3丁目1番地
TEL:0155-62-4680

4月~10月は
第一日曜日
年末年始休館