

※ 春の講座 追加募集 ※
募集期限 6月13日(木)

令和6年度 春の西公民館講座

こころはいつも新鮮な
ながさき県民大学連携講座

< 自主成人講座 >

やさしいヨガでHAPPYに

いろいろなヨガが体験できる講座です。

ヨガをとおしてココロやカラダをリフレッシュしませんか。初めての方も、男性の方も大歓迎です。みんなと一緒に始めましょう！

| 学 習 計 画 表 | | |
|-----------|-------|--|
| 回 | 月 日 | 学 習 内 容 |
| 1 | 6月21日 | 【開講式】 ヨガで変わるココロとカラダ！ ～いろいろな呼吸法～ ・聞くと納得！ 「ひざ痛改善」 |
| 2 | 6月28日 | 椅子ヨガ！ ～椅子に座ったままできる簡単なヨガ～ ・聞くと納得！ 「腰痛改善」 |
| 3 | 7月 5日 | ラジヨガ体操で楽しく健康に！ ～約4分間13ポーズを覚えて毎日の習慣にしましょう。～ ・聞くと納得！ 「肩痛改善」 【閉講式】 |



| | | |
|--------|--|---------------|
| 講 師 | 松本 かおり 先生 | |
| 日 時 | 毎回金曜日(全3回) | 午後1時30分～3時30分 |
| 場 所 | 西公民館4階 講堂 | |
| 対 象 | 一般成人 30名 | |
| 受講料 | 800円(3回分) | *最少催行人数15名 |
| 用意するもの | 筆記用具、メモ帳、ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物 | |

- ◎申込方法 ①電話による申込
②来館して窓口にて申込(受講申込書の記入・提出)

◎申 込 先 長崎市西公民館 〒852-8004
長崎市丸尾町5番5号
電話 861-5919 FAX861-5926

※ 募集期限前であっても、定員になり次第受付を終了します。