

# 心身をリフレッシュ「真向法体操」

真向法、ヨガ、筋トレ、ストレッチの動きで全身にアプローチ。心と体に心地よい刺激を与えます。

- 日 時** 5月23日（土曜日）  
10:00～12:00
- 会 場** 香焼公民館 第1・2会議室
- 対象・定員** 成人・30名（申込多数の場合は抽選）
- 講 師** 宿輪 美紀子 先生
- 準備する物** ①動きやすい服装 ②タオル ③飲み物  
④（お持ちの方は）ヨガマット



## 学習内容

期 日	内 容
5月23日（土）	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 上半身の運動（巻き肩の矯正、背中の凝りほぐし）</li><li>◆ 足腰の強化（優しい筋トレ）（呼吸法）</li><li>◆ ヨガの優しいポーズ</li><li>◆ 足のケア</li><li>◆ 真向法体操</li></ul>

**申込方法** いずれかの方法で **3月1日（日）～31日（火）** にお申し込みください。※**必着**

- 往復はがき **1枚に1講座ずつ** ①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④住所 ⑤電話番号（できれば携帯）と返信用のあて名を書いて、香焼公民館へお送りください。
- 公民館窓口 あて名を書いた**返信用はがき（1講座につき1枚）**をご持参ください。
- ホームページ 香焼公民館【講座情報】のページから**電子申請サービス**を利用してお申し込みを。[スマートフォンの方はコチラからどうぞ。](#)



電子申請サービス



長崎市香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213

香焼公民館 HP