

がんばるあなたの ヨガ講座(全3回)

新年度が始まりお仕事、就職等で慣れない新生活をしている方、育児や家事に追われている方、お疲れではありませんか?ヨガで疲れた身体を楽しみながらリフレッシュしてたまった疲れや鬱々とした気分を吹き飛ばしましょう!



日時:6/2、9、16 木曜日 19:00~20:30

会場:西奈生涯学習センター 2階ホール

対象:成人 20人

講師:田辺 直恵氏、MAI氏、安本 理津子氏

(有限会社アクト企画 フィジカルヨガ普及協会)

会費:1人 600円

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット

申込:5/12(木)14:00~、電話で西奈生涯学習センターへ
お申込み下さい。



お申込み・お問い合わせ

静岡市西奈生涯学習センター 指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目32-43

TEL:054-265-2468 <https://sgc.shizuokacity.jp/>



各回の内容

日時	講師	内容
6/2(木)	田辺 直恵氏	ながらヨガ
6/9(木)	MAI 氏	目のヨガ
6/16(木)	安本 理津子氏	肩こり・腰痛解消ヨガ



●交通のご案内●

【JR静岡駅より】

しずてつバス 竜爪山線

瀬名新田行き/則沢行き/老人福祉センター行き
「瀬名リンク西奈前」下車

【JR草薙駅より】

しずてつバス 草薙瀬名新田線

瀬名新田行き

「瀬名リンク西奈前」下車

※駐車場の台数に限りがございます。

なるべく公共の交通機関でお越しください。

■新型コロナウイルス感染症対策についてのお願い

下記の事項を確認、ご了承の上、お申込みください。

- ①講座当日、参加者の皆様にはマスクの着用をお願いします。
- ②過去2週間以内に37.5℃以上または平熱比1度超過の発熱や、2週間以内に息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳や咽頭痛のあった場合は、参加いただけません。
- ③感染症対策のため、参加者の氏名、緊急連絡先を記載した名簿を作成し、講座後1ヶ月間保管。必要に応じて保健所等の公的機関へ情報提供する場合があります。