

春の

リラックスヨガ(全三回)



ゆったりとした動きと呼吸で心と身体を整えます。

初心者の方も安心してご参加いただけます。

4月12日、4月26日、5月10日の
水曜日 10時30分から12時まで

場所 薬科生涯学習センター 第1集会室

- 会費 1人1,500円
- 申込み 3月8日(水)までに、ホームページからまたは往復ハガキでお申込みください。詳しくは裏面をご覧ください。(1人1申込まで、多数の場合抽選)
- 対象 どなたでも8人
- 講師 杉山 久美子さん

薬科生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒421-1217 静岡市葵区羽鳥本町5-9

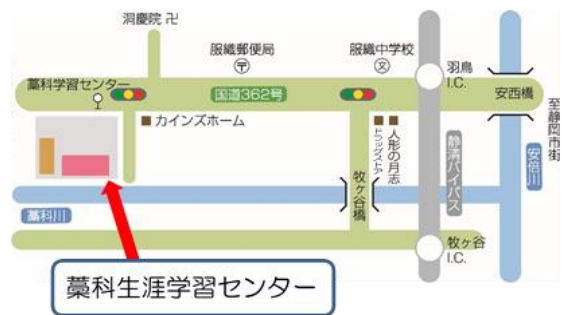
☎054-278-4141

静岡市生涯学習センター

ホームページ



おかんじゃけ君
地域に伝わる郷土玩具
「おかんじゃけ」のキャラクター



講師紹介 杉山 久美子さん

2000年ヨガ開始

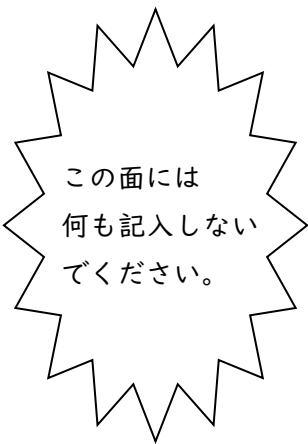
2006年インストラクター資格修得

ヨガ歴24年、指導歴17年 ベーシックなハタヨガ、リラックスヨガ、

ヒーリングヨガなどで、心身の健康と調和を目指しています。



▼▲ 往復はがきの書き方 ▲▼

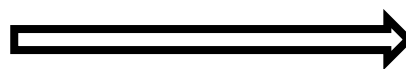
63 <u>往信</u>	〒421-1217 薬科生涯学習センター 宛 静岡市葵区羽鳥本町5-9		63 <u>返信</u>	〒□□□□-□□□□ 申込者 氏名 申込者 住所	「春のリラックスヨガ」 ・住所 ・氏名 ・電話番号 ・年齢
-----------------	--	--	-----------------	--------------------------------------	---

▼▲ HP からの申込み方法 ▲▼

静岡市生涯学習センター ホームページ (<https://sgc.shizuokacity.jp/>) から→講座情報→

「募集中」のタブ→「春のリラックスヨガ」とお進みください。

または右の QR コードをお読み取りください。



ボタンから入力フォームへ必要事項をご入力ください。

特記事項がある場合は、備考欄にご記入ください。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、日時、内容等を変更する場合がありますのでご了承ください。

※当日はマスク着用でご参加ください。

※講座当日に体温が37.5度以上または平熱比1度超過の発熱がある方、または咳やのどの痛み、強いだるさなど不調を感じる方は参加をご遠慮ください。