

からだにやさしく  
ヨガ講座  
～ 春編 ～

<全2回>



冬の寒さでこり固まったからだを、ヨガでほぐしませんか？  
イスに座ったままでできるヨガなど、膝や腰が悪い方でも無理なく  
できるヨガ講座です。

4/23 (日)・5/7 (日) 10:00～11:30

静岡市北部生涯学習センター美和分館 (アカデ美和)

対 象 どなたでも20人

会 費 1人400円

講 師 那須野 裕氏 (ヨガインストラクター)

申込方法 3/26 (日) 10:00～、電話申込み ※申込順

北部生涯学習センター美和分館 (TEL296-7122) へ

お申し込みください

【新型コロナウイルス感染症対策のお願い】

下記の事項をご了承の上、お申し込みください。

- マスクの着用 ○発熱など体調不良時の参加自粛
- 万が一の際、氏名・連絡先の公的機関への情報提供

【個人情報の取扱いについて】

いただいた個人情報は、講座実施目的・感染症対策以外には使用いたしません。

静岡市北部生涯学習センター美和分館

(アカデ美和)

指定管理者 (公財) 静岡市文化振興財団

〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地5-1