

# 健康ヨガ教室 (全7回)

呼吸法やヨガの様々なポーズを学び、  
心身のバランスを整えます。  
初心者の方から楽しめます。  
シニアの方も大歓迎です。



日時：4月17日～5月29日

毎週木曜日 14:00～15:30

会場：北部生涯学習センター 3階ホール

対象：18歳以上 16名

会費：1人 2,500円

講師：岡田典子先生 (健精楽せらヨガ指導員)

持ち物：タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給)、  
ヨガマットまたはバスタオル

申込方法：3月6日(木曜日) 10時より受付開始

お電話、または生涯学習センターホームページ  
講座情報のWeb応募にてお申し込みください。(先着順)

★Tel (054)-271-5111

★ホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp>



## 【連絡先】

指定管理者(公財)静岡市文化振興財団  
静岡市北部生涯学習センター

〒420-0871

静岡市葵区昭府二丁目14-1

Tel (054)-271-5111