

心とからだに効く ストレッチyoga

現役介護士のヨガインストラクターが指導

柔軟性や体力に自信のない方も安心

一週間のはじまりに、心とからだを整えましょう



【講師】 佐野 奈々子 さん

(ヨガインストラクター・介護福祉士・介護予防指導士)

【日時】 8月23日・30日、9月6日・13日・20日(日) (全5回)

10:00～11:30

【定員】 16人

【受講料】 2,000円

【持ち物】 運動のできる服装・ヨガマット・汗拭きタオル・水分補給の飲み物

～お申し込みは

令和8年7月23日(木)

～8月13日(木)まで

電話(9:00～21:00) ☎22-3355

または

電子申請(0:00～23:59)(7/23のみ)



※注意事項※

◎申込初日は先着順ではありません。「受講決定」は次の日以降です。

◎初日に申込者が定員を超えた場合、社会教育課が抽選で受講者を決定します。初日の申込者には、7/24(金)以降に受講の可否を電話またはメールでお知らせします。

◎初日に定員に達しない場合は、翌日以降も電話申し込みが可能です。その場合は先着順で受け付け、定員に達し次第終了します。(電子申請不可)

※市内在住・在勤・在学以外でも、翌日からであれば申し込み可能です。

●受講料は、令和8年8月13日(木)までに西公民館へ納入してください。支払期日までに納入できない場合は当館にご連絡ください。

いずれもない場合は、キャンセルとさせていただきます。

※払い戻しは原則行いません。

※申込人数が少ない場合、中止になることがあります。

【受講時のお願い】

- ◎講座終了後の清掃にご協力をお願いします。

MAP

