

座って学び、ヨガで生き生き 心と体のアンチエイジング



企画運営 丸の内1丁目ヨガ同好会



最新の健康情報を知って、効果のある健康法を行いましょう！

10/21	“肥満は導火線と”	【実習：肩こりヨガ】
11/4	“不健康を食べるな”	【実習：腰痛ヨガ】
11/18	“人は陸の回遊魚”	【実習：簡単朝ヨガ】
12/2	“老化を加速させるな”	【実習：血行促進ヨガ】
12/16	“雨が降っても心は晴れて”	【実習：安眠ヨガ】
全5回	いずれも水曜日	19:00~20:30

講師 岡部紳一
(ヨガ教師)

◆対象：18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
(高校生を除く)

◆定員：15名(締切後、抽選の上、封書でご連絡)

◆参加費：2,500円(全5回分)

◆会場：九段生涯学習館

◆参加時はマスクの着用など、新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いします。

当館ではアルコール消毒など用意し、安全に講座を開催できるよう対策しております。

◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。

◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

◆ご本人さま以外の参加はお断りいたします。

◆申込み：10月5日(月)17時までに電話、FAX

またはHPより九段生涯学習館へ

【FAXの場合：講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号/住所/年齢/在勤・在学の方は勤務先・学校名を記載】

【区民自主企画運営講座とは】

千代田区内に在住・在勤・在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともに、サークル活動を推進することを目的として展開する講座

主催
問合せ



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10
電話 03-3234-2841 FAX 03-3362-7460
HP <https://www.kudan-ll.info/>

