

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/>

