令和８年度　加悦地域公民館事業

リラクゼーション

# ヨガ体験講座

初心者大歓迎

運動不足解消

自律神経を整える

この季節に多い気象病(寒暖差や気圧の変化）に耐えられる体づくりをしませんか？
年齢や性別、体質に関係なくどなたでも参加いただけます！
お一人の参加は勿論、友達やご家族皆さんでの参加も大歓迎です。

日　　時：☆水曜日コース(全５回）午前 10 時～ 11 時　受付 午前９時 30 分～9 時 55 分
令和８年６月３日・10 日・17 日・24 日
７月８日（7月１日を除く　予備日７月 15 日）

☆土曜日コース(全５回)午後３時 30 分～4 時 30 分 受付 午後３時～3 時 25 分
令和８年６月 13 日・20 日・27 日・７月４日・11 日（予備日7月 18 日）

開催場所：　加悦地域公民館　　大ホール
対　　象：　18 歳以上の与謝野町民・在勤者
（健康上運動制限の無い方）
体験内容：　ヨガ（裸足でします）
今年度はリラックスコースのみです。
どちらのコースの参加も OK！

「マットの上だけではない日常に活きるヨガ」をお伝えすることを日々心掛けております。

１コース：　約 60 分
講　　師：　さかもと　くみ　様
定　　員：　各コース　先着 30 名（３名以上で開催）
参 加 料：　１コースにつき１，０００円
持 ち 物：　ヨガマット（貸し出しもあります）・汗拭きタオル・水分補給用ドリンク
申込方法：　５月 13 日(水)～５月 30 日(土)PM5 時までに加悦地域公民館へ、下記の申込書と参加料 1，000 円をお持ちの上申し込みください。申込書は加悦地域公民館、中央公民館、知遊館にあります。(毎週月曜日は休館のため受付はしていませんが、土日は受付しています。電話での申込みは出来ません。）

※　講座の様子を撮影し広報などに掲載させていただくことがありますのでご了承ください。
※　開始１時間前の時点で警報（波浪以外）が発表されている場合は中止とします。

主催：加悦地域公民館　（問い合わせ 43-0335 午前９時から午後５時）

・・・・・・・・・・・・き　り　と　り・・・・・・・・・・

令和８年度　加悦地域公民館　ヨガ体験講座参加申込書　　令和８年５月　　日

| | |
|---|---|
| 住　所 | |
| 氏名(ふりがな) | 電話番号（日中に連絡がとれる方）<br>自宅☎<br>携帯 |
| 番号に〇をしてください。　☆どちらも参加可能です。<br>①　水曜日コース　　②　土曜日コース | |
| 連絡事項（来れない日等）： | |
| ヨガマット | 持参します　・　レンタル希望　（レンタル料 1 回につき 200 円が必要） |

受付番号