

# やさしいヨガ講座

申込み 5/13～

先着順で受付けます

(女性限定)

一年を通して健康に働ける体づくりを行いましょ

講師紹介

アイアンガーヨガの  
持つ特徴である集中力アップ！と  
リラックス効果を体感し、女性自身の  
自己ヘルスケアを学び、ますます素敵な  
自分づくりの一步を、一緒に踏み出しましょう！



アイアンガーヨガ認定指導員

## 第1期の日程 (第2期・第3期については後日お知らせします)

6/11 6/18 6/25 7/9 7/16  
7/30 8/6 8/20 8/27 (木曜日)

・午後3時30分～4時30分

【対象】女性限定 (市内在住・在勤の人)

【定員】40人 (要申込・先着順)

【参加料】2,000円 (9回分：1年分を3期に分け徴収します)

【会場】亀岡市総合福祉センター 1階 コミュニティホール

【その他】手話通訳や要約筆記、託児 (生後6カ月～就学前) 申込時に予約



【申込方法】住所・氏名・電話番号・年齢・勤労の有無を記入の上、電話・FAX・持参で働く女性の家へ

亀岡市総合福祉センター 働く女性の家 TEL: 24-0294 FAX: 24-3071