

# やさしいヨガ講座

申込み：4/10～

先着順で受け付けます

(女性限定)

## 講師紹介



アイアンガーヨガ認定指導員

一年を通して健康に働ける体づくりを行いましょ

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！

## 第1期の日程 (第2期3期については後日お知らせします)

5/13 5/20 5/27 6/10 6/17

6/24 7/1 7/8 7/29

(木曜日) 午後3時～4時

【対象】女性限定(市内在住・在勤の人)

【募集】40人 要申し込み：先着順(勤労者優先)

【参加料】2,000円(全9回：第1期分) ※持ち物：タオル・飲み物

【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