

やさしいヨーガ講座

一年を通して健康に働ける体づくりを行いましょう!!

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。

ますます素敵な自分づくりの一步を踏み出してみませんか？

日程（第2木曜日）

6 / 1 3 7 / 1 1 8 / 2 2 (第4)

9 / 1 2 10 / 1 0 11 / 2 1 (第3)

12 / 1 2 1 / 9 2 / 1 3 3 / 1 3

《午後3時～4時》 全10回

【対象】 女性限定（市内在住・在勤の人）：勤労者優先

【定員】 40人（先着順）

【受講料】 2,000円（全10回分）

【持ち物等】 動きやすい服装・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



アイアンガーヨガ認定講師

田中三喜子さん



申込方法：住所・氏名・電話番号・年代・勤労の有無を明記のうえ
窓口かお電話でお申し込みください。

令和6年5月10日（金）午前9時～受付

亀岡市総合福祉センター 働く女性の家 ☎24-0294

※託児・手話通訳・要約筆記はお問い合わせください。