

裏面もご覧下さい

# 棚尾公民館 春の文化教室



# YOGA

## からだにやさしいヨーガ

**5.17 5.31 6.7 6.21**

**(土) 10:00- 全4回講座**

ゆっくり動くヨーガ体操によって、呼吸と身体を整えましょう。

自然療法も学べます。

場所 棚尾公民館 2階 和室

講師 榎原 とし子 氏

定員 20人

参加費 400円

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲みもの

### 申込手続

受付期間：4/1(火)10時～4/8(火)17時

申込方法：①電子申請システムの申込フォームから申し込み

（①or②）②棚尾公民館窓口にて申込書を記入・提出

※申込者が定員を超える場合は抽選。

受講手続：4/10以降、受講決定通知書を郵送するので、持参の上  
棚尾公民館窓口にて参加費を4/18までに納入



案内ページ



申込フォーム

