

回覧

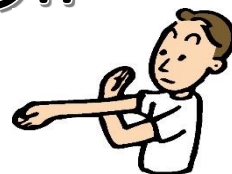


令和6年4月10日発行  
真野地区公民館

# ヨガ教室

～じっくり、楽しくカラダを動かそう!!～

心と体を整える「ヨガ」を体験し、自分の健康は自分で作る習慣を身に付けましょう。



日時：5/11(土)、18(土)、6/1(土)、8(土)、15(土)  
【全5回】各回19:00～20:00

会場：真野ふるさと会館 2階 集会室



対象：初心者から経験者まで、男女問わずどなたでも参加できます

定員：10名 ※申込み多数の場合は抽選となります(追って、受講の可否をお知らせします)

申込方法：申込書を提出する、またはお電話にてお申し込みください。

※申込締切は5月7日(火)です

参加料：1,000円 ※65歳以上は無料です  
(年齢の分かるものをご持参ください)



講師：中川 あさぎ 先生

問合せ・申込先：真野地区公民館 (電話：58-7120)

キリトリ線

## 令和6年度「ヨガ教室」申込書

ふりがな	
氏名	
年齢	歳
住所	〒952- 佐渡市
電話番号	

※参加費1,000円ですが、65歳以上は無料です

【申込締切:5月7日(火)】※真野地区公民館(真野行政サービスセンター内)へ提出してください。 ※電話申込みも可