



【本送信票を含む 1枚】

令和7年9月10日

両津地区公民館講座「リセットヨガ教室」を開催します

両津地区公民館では、10月に「リセットヨガ教室」を開催します。

ヨガの経験や年齢、性別、身体の柔軟性は関係ありません。じっくりと丁寧に身体を動かし、全身の巡りを良くしていきましょう。

日 程 全4回 10月の毎週火曜日 令和7年10月7日、14日、21日、28日
時間は、全て午後7時から8時までです。

会 場 両津地区公民館 3階 和室2・3

内 容 両津地区の方を対象に、井出かなえさん(YOGA studio Light)を講師に迎え、ヨガ教室を開催します。
(定員 20人(定員を超えた場合は前期(6月に開催)を受講されていない方を優先し、なお超えている場合は抽選とさせていただきます。))
(参加費は1,200円(65歳以上の方は無料)です。)

その他 申込期限は9月22日(月)までです。

本件についての問い合わせ先
佐渡市教育委員会
社会教育課東教育事務所
両津地区教育係 担当: 菊田
電話(直通)0259-27-4181

