

令和8年度 後期市民スクール 受講生募集!

チェア
やさしい椅子ヨガ講座

椅子に座って硬くなったカラダをほぐしませんか?

【対象】 市内在住・在勤の方

【講師】 倉西 優子 先生
(一般社団法人浜松ヨガ協会 認定インストラクター)

【募集定員】 25人 ※応募者多数の場合、抽選になります。

【受講料】 50円 (足裏マッサージ用ボール代)

【受講場所】 鹿玉協働センター 2階 ホール

【持ち物】 動きやすい服装、ストレッチ用手ぬぐい、汗拭き用タオル、水分補給用飲み物

【日時内容】



受付番号

鹿玉協働センター
からのお知らせ



	日付	時間	内容
1	9/11(金)	9:30~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ・チェアヨガの効果と魅力について ・椅子に座って簡単なポーズを行い、カラダをほぐす ・タオル、ボールを使用し血流やリンパの流れを良くしてカラダの不調を整える ・集中力UP、記憶力UP、ストレスの解消
2	9/25(金)		
3	10/ 9(金)		
4	10/30(金)		

【申込期間】 7月17日(金)~7月31日(金)

【申込方法】 次の(1)または(2)の方法でお申し込みください。

(1)直接、鹿玉協働センターへご本人がお申し込み

(受付時間 8:30~17:15 ※日曜・祝日を除く)

その際、窓口が発行する「受付番号」を受講が確定するまで保管してください。

(2)鹿玉協働センターHP上の「応募フォーム」からお申し込み

【当選発表】 8月12日(水)~8月19日(水)の期間、鹿玉協働センター入口掲示板及びHP上に当選者の受付番号を掲示します。

当選の連絡はいたしません、お電話でのお問い合わせは可能です。

※**受講料**は当選発表期間の窓口取扱時間内(8:30~17:15 ※日曜・祝日を除く)にお支払いをお願いします。

..... <切り離さずに提出してください>

申込書 及び 受付番号

受付番号

令和8年度 後期市民スクール **【やさしい椅子ヨガ講座】**

※受講中の写真等について市刊行物、HPへの掲載に同意します。

住所	浜松市 区		
ふりがな	年代： <input type="checkbox"/> 40代以下 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代以上		
氏名	電話番号		