

白脇協働センターだより

令和 5年 5月 5日号

浜松市南区寺脇町241番地
TEL 441-8088

回 覧
市 委 託 区
南 第 3 号

令和5年度 地域文化セミナー

ヨガで生き生き 健康づくり講座

ヨガでフレイル予防しませんか。生涯、自分の脚で歩くために…。
初心者でも大丈夫です。 ※フレイル=虚弱

- 【日時】 7月5日、19日、8月2日、16日、9月6日、20日 〈全6回 第1、第3水曜日〉
【時間】 午前10時～12時
【会場】 白脇協働センター 2階 ホール
【講師】 藤井 詩乃 先生 所属:LAXMI YOGA 公認インストラクター
【定員】 20名
【料金】 無料
【持ち物】 ヨガマット・フェイスタオル・飲料水



回	開催日	内 容
第1回	7月 5日(水)	ヨガは”頑張る”よりも”楽しむ”もの すみずみまで体を動かして、自分の体を知ろう
第2回	7月19日(水)	ヨガは呼吸がとても大切。深呼吸がしやすい体をつくろう
第3回	8月 2日(水)	ヨガポーズの基本 <前屈と後屈>
第4回	8月16日(水)	ヨガポーズの基本 <たいそく と ねじり>
第5回	9月 6日(水)	ヨガポーズの基本 <バランス と 体幹>
第6回	9月20日(水)	まとめ

申込み

【応募方法】 6月16日(金)までに

白脇協働センター窓口、電話又はQRでお申込下さい。

★定員を超えた場合は、”抽選”で参加者を決定させていただきます。

【受講確認】 6月23日(金)以降に 電話又は窓口でご確認下さい。

なお、QRでお申し込みされた方は、メールにて返信させていただきます。

【お問合せ】 白脇協働センター ☎441-8088 午前8時30分～午後5時15分

★日曜・祝日と平日夜間は、お申込み・受講確認の対応ができませんのでご了承下さい。

申込み
QR

