

# ヨガ開放

日頃の心身の疲れをヨガでリセットしませんか。  
体幹を強化し新陳代謝を上げ、  
ヒーリングによるリラクゼーション効果も期待できます。  
どなたでもご参加ください。申し込み制です。

日時： 原則第2金曜日 午後7時～8時  
(10月・3月は第1金曜日、8月を除く)  
場所： 辻堂公民館 3階ホール  
講師： ヨガインストラクター 塩見 祐也氏  
定員： 15人(先着) 但し、中学生以下は保護者同伴  
費用： 無料  
持ち物： 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、マスク

| 実施日           | 申し込み開始日(午後0時30分から) |
|---------------|--------------------|
| 4月8日(金)       | 4月1日(金)            |
| 5月13日(金)      | 5月6日(金)            |
| 6月10日(金)      | 6月3日(金)            |
| 7月8日(金)       | 7月1日(金)            |
| 9月9日(金)       | 9月2日(金)            |
| 10月7日(金)      | 9月30日(金)           |
| 11月11日(金)     | 11月4日(金)           |
| 12月9日(金)      | 12月2日(金)           |
| 2023年1月13日(金) | 1月6日(金)            |
| 2月10日(金)      | 2月3日(金)            |
| 3月3日(金)       | 2月24日(金)           |

## 申し込みは

**平日午前8時30分から午後5時まで(申し込み初日は午後0時30分から)**

電話または来館で受け付けます。



- ・車での来館はご遠慮ください。
- ・この事業は、新型コロナウイルス対策をとった上で行います。感染状況によっては定員数変更や中止になる場合があります。
- ・来館前に検温し、37.5度以上(または平熱の1度以上)の発熱、又は体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。
- ・いただきました個人情報、新型コロナウイルス感染症の発生や発生の疑いが生じ、保健所等から利用者情報の提供要請があった場合、情報提供させていただきます。



お問い合わせ 辻堂公民館 0466(34)9151