

おとな趣味時間<4月>

癒しの健康ヨーガ教室

新年度が始まり、環境の変化などによる心身のストレスや不調を感じていませんか？ヨーガを通してゆったりと穏やかに自分を見つめ直す時間を過ごしましょう♪

日時：令和7年4月12日（土） 午後2時から4時

場所：川戸公民館 2階大ホール

対象：成人

定員：12名

講師：平 千恵子 先生（健康運動指導士）

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、ヨガマット

※ヨガマットをお持ちではない場合は、公民館の物をお貸しします。

～ご確認ください～

通院中などの方は、かかりつけ医にご相談された上でご参加ください

お食事は講座の1～2時間前までにお済ませください

当日は動きやすい服装でご参加ください

申込方法は裏面へ→

申込方法

3月20日（木）までに

下記のいずれかの方法でお申込みください

①直接

川戸公民館事務室へお声がけください



②電話【☎：043-265-9256】

（※①②の受付時間は午前9時～午後5時まで）

③HPの申込フォームから（3月13日～予定）

【URL：<https://chiba-kominkan.jp/chuo/kawado>】

川戸公民館HP↓

こちらの講座は抽選により当選者を決定いたします。

結果については、3月24日（月）までに**当選者**にのみ

ご連絡いたします。



※但し、申込フォームからお申込みいただいた方には、当落に関わらず

結果をメールにてお知らせします。