

普段動かさないからだを呼吸と共に元気に若返り！  
ご高齢の方でもできるポーズを中心に、頑張らずにみんなでヨーガ！

日 程	第1回	5月23日(木)	背骨を柔軟、すっきり若返り
	第2回	6月13日(木)	膝うら伸ばして視力回復
	第3回	6月27日(木)	深呼吸でリラックス
	第4回	7月11日(木)	かくれ冷え性を改善しましょう
	第5回	7月25日(木)	おなかの中からきれいに
	第6回	8月8日(木)	暑さに負けないからだ作り
時 間	10:30~11:30	募集人数	市内在住・在勤の健康な一般女性 16名
費 用	無料		講 師 堀内 淳子
持参品	ヨガマット（お持ちでない方は¥1200で購入できます）・飲み物・タオル		



## ●お申し込み方法

ハガキ・メール・FAXのいずれかで「希望される講座名、お名前、ふりがな、年齢、性別、ご住所、お電話番号」(子ども向け講座の場合は保護者のお名前も)を明記のうえ、下記までお申し込みください。また、公民館窓口にて直接お申し込みもいただけます。複数の講座へのお申し込みも可能です。お申し込み締め切りは2019年4月27日土曜日の午後8時です。お電話での申込みは受付ておりません。募集人数を上回る応募があった際は、抽選となります。受講いただける方へのみ「受講案内ハガキ」をお送りいたします。5月10日を過ぎましてもハガキが届かなかった方は残念ながら落選です。

**申込締切：4月27日(土) PM8:00必着**

## 【ご注意とお願い】

- ・講座内容や開講日等、変更になる場合がございます。
- ・お申込が少なかった講座は開講できない場合がございます。
- ・教材費等は原則初回に一括で頂戴いたします。途中欠席されましても返金いたしません。ご了承ください。
- ・講座開講時間より3時間前の時点で香芝市に警報が発令されている場合、中止となります。日を改めて開講する場合は後日ご連絡いたします。判断がつかないときは開講時間迄3時間を過ぎてからお電話にて公民館までお尋ねください。