

頑張らないメンズヨガ 講座



ゆったりした動きの「頑張らない」ヨガで心身をリラックス&リフレッシュ。

お仕事帰りに、夕食前に、お休みの前に、ゆったりした気持ちで翌朝を迎えるため、すこし体を動かしてみませんか？
今回は男性のみの募集です。

日時	令和元年10月7日(月)と21日(月)の二回 夜7時から一時間	費用	無料
対象	市内在住・在勤の一般男性	定員	10名
持参品	ヨガマット(1200円で購入いただくこともできます)・タオル・飲み物	講師	インストラクター 堀内 淳子

自己肯定感を伸ばすコミュニケーション 講座

暗いのではなく、優しいのだ。
のろまではなく、丁寧なのだ。
失敗ばかりではなく、たくさん挑戦しているのだ。

声のかけ方、相手の気持ちの受け止め方など些細なことから人の想いを前向きに修正していく考え方を組み立てていきましょう。



日時	令和元年10月11日(金) 夜7時から一時間	費用	無料
対象	市内在住・在勤の一般男女	定員	20名
持参品	筆記用具	講師	セラピスト 桐山 奈穂

お申込方法

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」を明記のうえ、下記までお申込みください。また、公民館窓口にて直接お申込みもいただけます。複数の講座へのお申込みも可能です。お電話での申込みは受付けておりません。

申込締切は令和元年9月28日土曜日の午後8時です。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。締切り後一週間を過ぎてもハガキが届かなかった方は残念ながら落選です。

申込先

香芝市中央公民館

〒639-0231 香芝市下田西3-7-5 TEL:0745-77-4981 FAX:0745-78-4981

講座申込専用メールアドレス: kck kouza@kashiba-mirai.com

休館日: 毎月第1木曜日・年末年始 利用時間: 朝9時～夜9時(利用受付は夜8時迄)

【ご注意】

- ・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。
- ・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お電話にて公民館までお尋ねください。