

2020年度  
中央公民館の講座

## 頑張らないヨガ講座【前期】

頑張りません！ポーズを中心に進めていくリラックス重視の初心者向けヨガ。  
衰えが気になってきた方運動不足を感じる方、年齢問わず無理なく体を動かしましょう。

日程	第1回	令和2年5月18日(月)	毎回、皆さんの状態に合わせて、 心身をリラックスさせ筋肉に程よい刺激を与える 「頑張らない程度」のポーズ中心としたヨガを 進めていきます。		
	第2回	令和2年6月1日(月)			
	第3回	令和2年6月15日(月)			
	第4回	令和2年6月29日(月)			
	第5回	令和2年7月13日(月)			
時間	午前10時30分～11時30分				
講師	堀内 淳子		費用	無料	
対象	市内在住・在勤の一般女性		定員	16名	
持参品	ヨガマット（お持ちでない方は1200円で購入もできます）、飲物、タオル				

### 申込締切…2020年4月30日木曜日 夜8時必着

お申し込み方法：公民館窓口にて直接申込み、または、ハガキ・メール・FAXのいずれかで「希望される講座名、お名前とふりがな（子ども向け講座の場合は保護者のお名前も）、年齢（小学生は学年も）、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。複数の講座へのお申し込みも可能です。お電話での申込みは受付けておりません。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5月10日頃までに「受講案内ハガキ」をお送りいたします。

#### 【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。
- 教材費が必要な講座は、初回に一括で表示の金額を頂戴します。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。公民館から連絡はいたしません。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。日を改めて開講する場合は後日連絡いたします。

今年度の講座は、新型コロナウイルスの蔓延防止のため、開講時期を遅らせる等の対応をとる場合がございます。その場合ははがき等でお知らせいたします。なにとぞご理解とご協力くださいますようお願いいたします。



問  
合  
先

香芝市中央公民館

休館日：第一木曜日

〒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](mailto:kck_kouza@kashiba-mirai.com)