

令和8年度大和西公民館講座

男性の方  
大歓迎!

# ヨガ教室

開催日 6月11日(木)、18日(木)、25日(木)

心身の疲れをリセット!  
幸せなひと時を過ごしませんか?

(持ち物)

ヨガマット (大きめのバスタオル)  
飲み物、タオル  
※動きやすい服装でおいで下さい。



講師：光藤さやか先生

【問い合わせ先】

大和地域公民館事務局 (大和町剣4-5)  
瀧日・森藤 ☎ 88-3381  
FAX 88-3381

会場：大和西公民館

参加費：600円 (3回コース)

対象：大和地域在住又は在勤者

時間：19:30~20:30

★受講を希望される方は下記申込書に記入し、6月8日(月)までに大和地域公民館事務局(大和生涯学習センター)へ提出して下さい。

★参加費は当日徴収します。

★QRコードからも申込できます。⇒

<https://logofom.jp/f/HQEdf>



きりとり

ヨガ教室参加申込書

締め切り 6月8日(月)

ふりがな

氏名

年齢 (      才)

住所

〒501-

連絡先 (      -      -      )

