

呼吸法～体のケアなど  
 ヨーガの基本を  
 じっくり学びます。

# ヨーガ 初級編



4回講座

## 【日程・内容】

日程	内容
6月5日(水) 10:00~12:00	●天地の礼拝 ●足のケアー ●五体投地 ●太陽の礼拝 ●蓮の花のムドラー
6月12日(水) 10:00~12:00	●天地の礼拝 ●足のケアー ●太陽の礼拝 ●五体投地 ●手のムドラー(パドマ)
6月19日(水) 10:00~12:00	●天地の礼拝 ●足のケアー ●五体投地 ●太陽の礼拝 ●大地の礼拝
6月26日(水) 10:00~12:00	●天地の礼拝 ●足のケアー ●太陽の礼拝 ●五体投地 ●マハー・ムドラー

【会場】 中央公民館 体育室（長崎市民会館7階）

【講師】 中嶋まさ子（ホーム・ヨーガ講師）  
 【受講料】 無料  
 【対象】 成人  
 【定員】 30人程度  
 【準備物】 ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物



## お申し込み方法 お申し込み方法は 往復ハガキ・インターネット・直接来館

### ◎往復ハガキの場合

<p><b>往信</b> 〒850-0874</p> <p>長崎市魚の町5-1                  長崎中央公民館                  春の講座</p>	<p><b>白紙</b></p> <p>ここには何も                  記入しないで                  ください。</p>	<p><b>返信</b></p> <p>受講申込者の                  郵便番号                  住所                  氏名</p>	<p>①講座名                  ②郵便番号                  住所                  ③受講者名                  (ふりがな)                  ④年齢                  ⑤連絡先電話番号</p>
--	---	--	--

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。

※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

〈主催・お問い合わせ〉

### ◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。

※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-social.co.jp」を受信設定してください。

応募用QRコード⇒



### ◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。



**長崎市中央公民館** 〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948(平日9時~17時) 〈公式WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館