

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
11月6日 (水) 10:00~12:00	●天地の礼拝 ●足のケア ●五体投地 ●太陽の礼拝 ●蓮の花のムドラー
11月13日 (水) 10:00~12:00	●天地の礼拝 ●足のケア ●太陽の礼拝 ●五体投地 ●手のムドラー(パドマ)
11月20日 (水) 10:00~12:00	●天地の礼拝 ●足のケア ●五体投地 ●太陽の礼拝 ●大地の礼拝
11月27日 (水) 10:00~12:00	●天地の礼拝 ●足のケア ●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



受講お申込み方法 往復はがき・インターネット・直接来館

◎往復はがきの場合

往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	白紙 この面には何も 記入しないで ください	返信 〒 受講申込者の 郵便番号 住所 氏名	①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者氏名 （ふりがな） ④年齢 ⑤連絡先電話番号
---	--	--	--

往復はがき（126円）をご購入いただき、上記の要領でご記入のうえ、お送りください。
 ※注意 受講結果を印刷しますので1講座につき、はがき1通で受付となります。

◎インターネットの場合

下記サイト（中央公民館公式WEB）の申込フォームに必要事項を入力の上、送信してください。
 ※注意 メールアドレスの誤入力や迷惑メール対策を行っている場合は確認メールが届きません。また、迷惑メール対策を行っている場合は「@ngs-shiminkaikan.jp」を受信設定にしてください。

申込み用
 QRコード



◎直接来館される場合

返信連絡用として官製はがき（63円）の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

応募締切

10/15(火)

必着

〈主催・お問合せ〉

長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5-1(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

