

# ヨーガ 初級編

呼吸法～体のケアなど  
ヨーガの基本を  
じっくり学びます。

長崎市中央公民館  
**春**の講座  
Spring Course  
【主催】 ながさき県民大学連携講座



4回講座

## 【日程・内容】

日程	内容
4月30日(水)	ヨーガを受ける際の基本的な動きなどについて 天地の礼拝 太陽の礼拝 五体投地 等
5月7日(水)	天地の礼拝 足のケアー 太陽の礼拝 五体投地 パタンジャリ・ムドラー
5月14日(水)	天地の礼拝 足のケアー 五体投地 太陽の礼拝 サーラサ・ムドラー
5月21日(水)	天地の礼拝 足のケアー 太陽の礼拝 五体投地 パルヤンカ・ムドラー

体育室

軽スポーツ室

軽スポーツ室

体育室

【講師】 中嶋 まさ子 先生 (ホームヨーガ教師)

【時間】 10:00~12:00

【会場】 4/30・5/21 体育室 長崎市民会館 7階  
5/7・14 軽スポーツ室 長崎市民会館 6階

【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	白紙	返信 〒	
長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	この面には何も 記入しないで ください	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 (170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。

### ◎直接来館される場合

返信連絡用として官製はがき (85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

3/31(月)

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/>

申込み用  
QRコード



長崎市民会館

