

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
6月3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
6月10日(水)	天地の礼拝 足のケアー 太陽の礼拝 五体投地 メール・プリシュタ
6月17日(水)	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24日(水)	天地の礼拝 足のケアー 太陽の礼拝 五体投地 飛天の礼拝

【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】 体育室 長崎市民会館 7階

【受講料】 無料

【対象・定員】 成人 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通でご応募ください

◎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(火)

必着

申込み用
QRコード



<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/>

長崎市民会館

