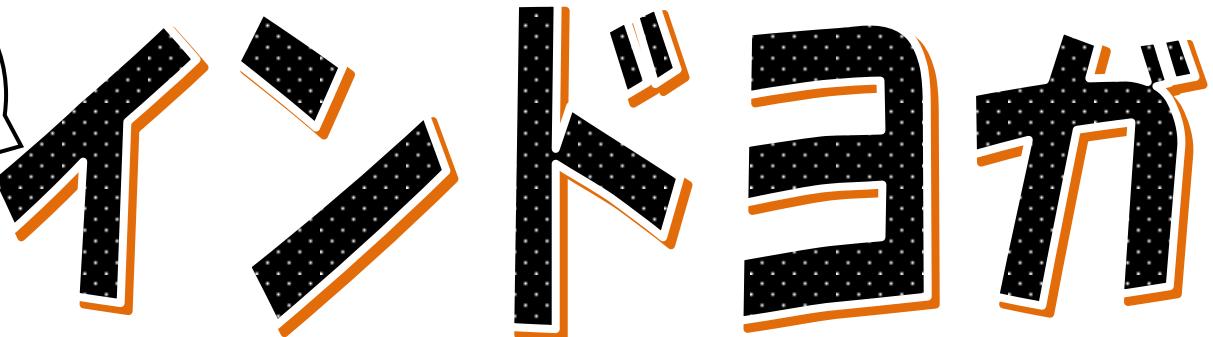


# 周南公民館主催

# 週末にととのう

本格!  
!



忙しい毎日の中で、「少し静かな時間がほしい」「家族や職場以外に仲間や友達がいたら」  
なんて考えたことはありませんか？

週末にちょっとひと息、呼吸をととのえる本格的なインドヨガの講座を実施します。

日々を元気に過ごしたいあなたに。なんとなく疲れを感じているあなたに。

いつもとちがうひとときを、周南公民館でごしてみませんか。

回	日 時	講 師
1	2/21(土) 午前10時～11時30分	ラオ・グルラジさん (インドヨガインストラクター)
2	2/28(土) 午前10時～11時30分	
3	3/7(土) 午前10時～11時30分	

インド出身、印度でヨガを学んだ  
インド人の方が  
講師です☆

- 持ち物
- ・参加費 1,000円(全3回分。保険代等。初回に集金します)
  - ・ヨガマット(なければバスタオルやシーツでもOK)
  - ・動きやすい服装 ①汗ふきタオル ②筆記用具(鉛筆など)
  - ・飲み物(公民館に自動販売機はありません)



※連続しての参加をお願いします。※会場・集合場所は周南公民館です。

※できるだけ講座の2時間前までに食事はすませておいてください。

※成人対象の講座ですが、お子さん連れでの参加も可能です。

申し込み時にその旨お申し出ください。

●定 員 20名程度 (定員になり次第締め切りとさせていただきます。)

●受付期間 2月12日(木)まで

●申込方法 周南公民館(すなみこうみんかん)の窓口・電話・FAX・メール(下記)・logo フォーム⇒

いずれかにて氏名・年齢・住所・電話番号・お子さん  
連れでの参加の有無についてご連絡ください。



君津市周南公民館(君津市大山野26)



☎52-4915 FAX:52-4918

✉sunami-k@city.kimitsu.lg.jp

※開館時間 午前9時～午後10時(日曜日は午後5時まで)

HP はこちら

