

発行日:令和8年10月吉日

館長:仲宗根 仁志
(公印省略)

宇地原区公民館だより

初心者から経験者まで

ヨガ教室

～心も体も整う時間～

無理な運動はせず、ご自身に合ったヨガの運動をしましょう

1日の終わりにほっとする時間を過ごしませんか？

出来るかな？心配されず、お試しでもお待ちしております。

日時:11/16(月)・11/30(月)・12/7(月)

12/14(月)・12/21(月)・1/25(月)月・2/1(月)

宇地原区公民館ホール

19:30-20:30

参加費
無料

■ お子様、お孫さんと一緒に参加できます。

ヨガで骨盤とリンパの流れを整える事で、身長が伸びやすくなるといわれています。

■ 参加されないお子様は宿題や勉強の時間に★

■ 年齢は関係ありません。今からでも是非!!



講師:崎原 涼子氏
Okinawa Healing
Yoga協会認定講師

概要

- ・ 定員10名(先着順)
- ・ 北谷町民、在勤者対象
- ・ 動きやすい服装でご参加ください。
- ・ 昨年に引き続き男性も大歓迎
- ・ 迎申込み締切:11/13(金)※無理せず、お休みされる日はご連絡下さい

持ち物

- ・ ヨガマット
(ジョイントマット、運動マット代用可)
- ・ 水筒
- ・ フェイスタオル
(膝に痛みがある方や講座内で使用します)

電話またはQRコードにてお申込みください。

講座情報等配信中

参加申込

宇地原区公民館

☎098-936-5914

担当:主事らんこ

公式LINE



QRコード申込み



講座内で撮影した画像は北谷町生涯学習まつりで使用します