



男性も大歓迎!

託児もあるよ

## 心と身体の 緊張をゆるめる 「ゆるヨガ」講座



ゆるヨガ〜



講師 Lisa / ヨガインストラクター (町内在住)

“心と身体の緊張をゆるめ“自分に向き合う時間を大切にし、無理のないポーズ、簡単な呼吸法、心が落ち着く瞑想、アーユルヴェーダとヨガについて、など各会 テーマに沿って、心と身体の健康について考えます。

令和2年10月13日~11月17日 火曜日 / 全5回

① 10/13 ②10/20 ③10/27 ④11/10 ⑤11/17 \*11/3は祝日のためお休み

午前10時~12時 受付 9時45分/ちやたんニライセンター2F セミナー3

- 対象：町内在住・在勤者
- 定員：20名 (超えたら抽選)
- 場所：ちやたんニライセンター2F セミナー3
- 受講費：無料
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲みもの(お水など)、マスク、ヨガマット (貸出はありません)
- 申込期間：令和2年9月8日(火)~9月16日(水)
- 抽選結果連絡：~ 9月18日(金)

### 【一時保育対象講座】

1歳以上~未就学児までのお子さまを講座時間中お預かりします。参加決定後、材料費お支払い時に申し込みください。※お預けは、事前申し込みが必要です。また、当日発熱等体調不良の時は、お預かりできません。ご希望の場合は参加確定後9/18までに申し込みください。

下記の必要事項を記入し、ちやたんニライセンター事務所窓口またはFAX(098-936-5287)にて、平日の9時~5時にてお申し込みください。お電話での受付は行っておりません。

※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)メディアに使用いたします。ご来館の際は、コロナ感染拡大予防のためマスクの着用をお願いいたします。また、状況により変更となる場合もございます。あらかじめご了承ください。



### 心と身体の緊張をゆるめる「ゆるヨガ」講座

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)メディアに使用することに同意し申し込みします。

氏名	フリガナ	年齢	性別
		歳	男 女
住所	在勤者・会社名	行政区	
		区	
電話番号	連絡がとりやすい電話番号をご記入ください。	申込み日	
		/ ( )	
		一時 保育希望は○をつける *別紙に要申込み 希望する	