

〈地域づくり講座〉 ヨガのエクササイズと考え方

健康法・美容法として人気のヨガ。簡単なポーズについて、効果やコツを解説しながら実践します。また、ポーズの実践前後の時間を使って、日々の生活や人生に役立つヨガ哲学を紹介します。

開催日時

令和7年8月27日（水）
午前10時～午前11時15分

会場

第一コミュニティセンター
2階 ホール

講師

共愛学園前橋国際大学
栗原美紀先生

参加対象

桃井・中央地区及び市内在住の方（20歳以上）
15人（先着）

費用等

無料（当日は動きやすい格好で、ヨガマットとタオルをご持参ください。）

その他

健康状態が良好で、ヨガレッスンに何ら問題の無い方のみがご参加いただけます。ヨガは医療の代わりになるものではありませんので、治療目的でのご参加はご遠慮願います。

申込方法

8月1日（金）から8月13日（水）までの間に電話又は窓口にて次の事項をお伝えください。

①住所 ②氏名 ③年齢 ④連絡先電話番号

（個人情報 は 本事業 のみに利用します。）



【お申し込み・お問い合わせ】
前橋市第一コミュニティセンター
（前橋市大手町二丁目16番4号）
電話：289-4951
受付時間：午前9時から午後6時まで
（第二土曜日を除く）