

おやしヨガ

毎日頑張っているあなた、疲れがたまっていますか？
運動習慣のある方もない方も心と身体をリラックスさせて、
健やかになるひと時を体験しましょう！



日程：7月26日(日)

時間：10:00~11:30

場所：社会教育センター 大阪狭山市茱萸木2丁目306-4

対象：市内居住・通勤する40歳以上の男性

定員：15人

参加費：500円

持物：運動しやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物、参加費

(但し部屋での飲食はご遠慮いただいております。ホールなどをご利用ください)

講師：村上 誠さん(ヨガインストラクター)

申込締切日 7月12日(日) 必着

申込方法「締め切り 7月12日(日) 必着」

直接窓口へお申し込みの場合

市立社会教育センター、市立公民館、市役所3階（社会教育・スポーツ振興グループ）にある『社会教育センター講座申込書』に必要事項をご記入の上、各窓口へ。

はがき・FAXの場合

ハガキ（FAXの場合は下記用紙）に「申込事項」を記入の上、市立社会教育センターへ。
〒589-0013 大阪狭山市菜葉木2-306-4 TEL&FAX (072) 368-0121

申込事項

- ①郵便番号 ②住所 ③電話番号（あればFAX）
④参加者の名前（ふりがな） ⑤年齢

切り取り

大阪狭山市立社会教育センター 講座申込書

講座名	男のためのヨガ講座 おやじ ヨガ		
ふりがな			年齢
お名前			
ご住所	〒		
TEL		FAX	

※お預かりした個人情報は本講座以外には使用いたしません。