

男のためのヨガ講座

おやしヨガ2

身体が硬くても大丈夫！

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：9月27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 9月19日(土) 必着

問い合わせ

市立社会教育センター

072-368-0121

申込方法「締め切り 9月19日(土) 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2		
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。