男のためのヨガ講座

おやじヨガ

おやじたちもできるんです！　無理をしないで
ゆったりとした時間を体験してみませんか

日　程：３月27日(日)

時　間：10：00～11：30

場　所：社会教育センター　音楽室

対　象：市内居住・通勤する４０歳以上の男性

定　員：15人（先着順）

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）

申込期間　３月１日～19日　必着

問い合わせ　　市立社会教育センター　　072-368-0121
大阪狭山市茱萸木２丁目306-4

申込方法「申込期間　３月１日～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　大阪狭山市茱萸木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６		
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。