

横浜市 桂台コミュニティハウス 恩田地域ケアプラザ共催

## 自主事業『初心者向けヨーガ教室』

～ ヨガマットを使った初心者向けのヨーガです～

\*R7年度から、恩田地域ケアプラザ共催で講座を実施しています。



(1) 対象及び募集人数 一般 20名 先着  
\*男性の方もどうぞ!!

(2) 村田 美峰 先生【ヨーガ インストラクター】

(3) 日程及び内容  
7月23日(木) 15時～16時30分

(4) 「セルフマッサージ」「顔ストレッチ」  
「タオルでストレッチ」などなど  
ヨーガで健康になりましょう。

(5) 場 所  
桂台コミュニティハウス 研修室

(6) 参加費 500円 ※当日の受付時にお支払いいただきます。

(7) 当日の持ち物

①手鏡 ②飲み物 ③フェイスタオル (手ぬぐい大のもの)

\*動きやすい服装でお越しください。

(8) 申込み方法  
来館又は電話で、【初心者向けヨーガ】の申し込みとして  
「氏名、電話番号など」をコミュニティハウスにお伝えください。



### 【問合せ・申込先】

横浜市桂台コミュニティハウス 青葉区桂台1-4 桂小学校内 館長：大澤 吉輝  
電話・FAX 045-962-5467 なお、火曜日・金曜日、毎月最終日曜日は休館となります。