

2022年度 下半期公民館活用促進プロジェクト

# ゆったり 気ままに リラックスヨーガ

柔軟性やポーズにこだわらず  
呼吸や心身の感覚に意識を向けることで  
「客観視力」「免疫力」を育てます。

- 高木公民館 2階和室
- 10月～3月までの水曜日(3週目はお休み)下記参照
- 14時10分～15時10分まで

**10月 5日、12日、(4週目はお休み)**

11月 2日、9日、23日、30日

**12月 7日、14日、28日**

1月 11日、25日

**2月 1日、8日、22日**

3月 1日、8日、22日、29日

- 動きやすい服装で  
バスタオル(あればヨガマット)、タオル、飲み物をお持ちください
- 参加費 1回1,000円

申し込み・お問い合わせは

TEL : 090-9496-1769

Mail : [lecrin1769@gmail.com](mailto:lecrin1769@gmail.com)

ヨーガ療法士 田淵礼子