



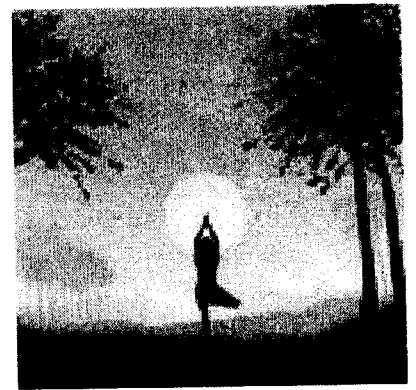
11/2(土)~12/14(土)

毎週土曜日の午前！全6回の集中講座

ザ・ヨガ

今の時代は何かとストレスが多いもの。仕事、育児、家事、人間関係… 日々の疲れを癒してくれる方法は様々ですが、その一つとして今注目を浴びている健康法がヨガです。

ヨガには様々な効果が期待されています。『体だけではなく心まで健康になれる』それゆえにたくさんの人々や国で愛されています。初心者の方でも始められるオススメのヨガ。多くの方の応募をお待ちしています。



講座名：成人セミナー「ザ・ヨガ」

期間：11月2日(土)~12月14日(土)毎土曜 午前10:00~12:00(2時間)

※ただし、11月23日(祝)を除く(全6回コース)

場所：尼崎市立中央公民館3階大ホール

対象：市内在住在勤一般成人 30人(先着順)

講師：大概ヨガ本部スタジオ講師 前川節子先生

受講料：2,000円

申込み方法：10月7日(月)から 電話か直接公民館窓口まで

— 受講料を添えてお申込み下さい。 —

(なお、一旦納められた受講料は返金できませんのでご了承下さい。)

問い合わせ先：尼崎市立中央公民館 (06)6482-1750



尼崎市立中央公民館

尼崎市西難波町6丁目14-34(06)6482-1750