

# 美容と健康 ヨガ教室

4つのテーマで心と身体にやさしい初歩のヨガを体験し、各回関連するツボの紹介もします。今回は朝（10：00～）と夜（19：00～）に分けて開催しますので、ご都合のつくお時間帯を選んで参加することができます。日頃の運動不足解消や運動習慣づくりに参加してみませんか？

## 朝の部

① 12月 6日 (木)

10：00～11：30

町民センター大ホール

- ・上半身をほぐす（肩・腰）
- ・自律神経をととのえる

② 12月 13日 (木)

10：00～11：30

町民センター大ホール

- ・下半身をほぐす  
(筋力UP・バランス向上)
- ・五臓六腑をととのえる

## 夜の部

① 12月 7日 (金)

19：00～20：30

町民センター大ホール

- ・上半身をほぐす（肩・腰）
- ・自律神経をととのえる

② 12月 14日 (金)

19：00～20：30

町民センター大ホール

- ・下半身をほぐす  
(筋力UP・バランス向上)
- ・五臓六腑をととのえる

※朝の部、夜の部のいずれかのご参加となります

講師 中里 美紀

日本ポティポテンシャル協会  
ポティポテンシャル・ヨガAA級公認運動指導士

◎ 定員：朝・夜各20名（先着順）

◎ 対象：一般成人

◎ 参加料：200円

◎ 持ち物：タオル、動きやすい服装、飲み物など（マットはこちらでご用意します）

◎ 申込方法：下記申込書に参加料を添えて町民センターまで

主催／申込先 新冠町教育委員会【町民センター】 ☎ 47-2106

12/5  
(水)  
締切

さわやか運動教室（ヨガ教室）参加申込書

事務局記入（No.            ）

参加者氏名		電話番号	
性別	男   ・   女	年齢	
住所	〒		
参加希望	※選択してください <input type="checkbox"/> 朝の部（10:00～11:30） <input type="checkbox"/> 夜の部（19:00～20:30）		