

ヨ ガ（春）

1. 年 齢 高崎市在住の 18 歳以上の方（定員 20 人）

2. 実施日

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回	第 6 回	第 7 回	第 8 回
4/12 (土)	4/19 (土)	4/26 (土)	5/10 (土)	5/17 (土)	5/24 (土)	5/31 (土)	6/7 (土)

※5/3(土)休み

3. 時 間 14:00 ～ 16:00（2 時間）
（遅刻しそうな場合でも、焦らず、慌てず、急がず事故のないよう到来館してください。）

4. 会 場 高崎青年センター 3 階 講堂

5. 準備品 動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット、飲み物

6. 講 師 大和田 洋子 先生

7. その他

★発熱や体調不良等の場合は参加をご遠慮ください。

★記録として、活動の様子を写真に撮らせていただきますのでご協力お願いします。なお、**個人が特定されないよう**配慮いたします。

- ・館内は土足禁止です。スリッパを持参してください。
- ・参加者以外の見学（お子様の同伴など）はご遠慮いただきます。
- ・ご不明な点がある方は、青年センターまでご連絡ください。

高崎青年センター

住 所：高崎市台新田町 3 1 4

TEL：027-346-0251