

いきいきシニア講座(全2回)

身体と暮らしを

「整える」講座

夏の疲れが
取れない



身体が思うように
動かない



片づけが
できない



家が
片づかない

夏の疲れがなかなか取れない皆さま
まずは身体を整えて、そして暮らしも整えましょう♪



第1回

10/8(水)

13:30~15:30

身体を整えるヨガ

講師:ナチュラルヨガ 代表

高塚 利香さん

第2回

10/15(水)

13:30~15:30

暮らしを整えるお片づけ

講師:clup 二級建築士
ライフオーガナイザー

森 真理さん

*会 場:亀田地区公民館 多目的ルーム

*対 象:おおむね50歳以上の方 20人

※応募多数の場合は、全2回参加できる方を優先して抽選

*持ち物:ヨガマットまたは厚手のバスタオル、飲み物、筆記用具

※プログラム、お申し込み方法については裏面をご覧ください。

1回のみの
参加も可能

参加
無料

プログラム

日 時	内 容	講 師
10/8(水) 13:30~15:30	身体を整えるヨガ 初心者でも簡単にできるヨガのポーズと呼吸法を学びます。	ナチュラルヨガ 代表 高塚 利香さん
10/15(水) 13:30~15:30	暮らしを整えるお片づけ 心地よく暮らすために自分に合った片づけ法を学びます。	clup 二級建築士 ライフオーガナイザー 森 真理さん

お申込方法について

*インターネットでのお申込み

右の二次元コードをスマートフォン等で読み込むか、
検索で亀田地区公民館の HP にアクセスし、
「いきいきシニア講座」のリンクからお申込みください。
※9/7(日)から受付開始(24 時間受付)

二次元コード↓



*お電話・ご来館でのお申込み

お電話(025-382-3703)か、直接ご来館してお申込みください。

※9/9(火)から受付開始

(月～金曜の9時～17時まで、但し第3金曜、土日祝は除く)

申込締切:令和7年9月29日(月)

亀田地区公民館

(アスパーク亀田・江南区文化会館 内)

〒950-0144

新潟市江南区茅野山3丁目1番14号

TEL:025-382-3703

FAX:025-381-7921

E-mail:kameda.co@city.niigata.lg.jp

※無料駐車場があります。

