



今年の女性セミナーは・・・



楽しいヨガ



♪ヨガでココロとカラダをほぐしませんか？

～参加費無料 初心者大歓迎～

日時

6月26日(木) 7月3日(木)
7月10日(木) 7月17日(木)
各回午後7時～8時【全4回】

会場

月潟地区公民館 大会議室

講師

ヨガインストラクター
すずき はるか
鈴木 悠さん

※ヨガサークル月潟のみなさんも一緒に参加します。

参加費

無 料

申込期間

6月5日(木)から6月21日(金)まで
月潟地区公民館へお電話、FAX およびメールにてお申し込み
ください。

TEL: 025-375-1050

FAX: 025-375-1051

メールアドレス tsukigata.co@city.niigata.lg.jp

月潟地区公民館



持ち物

タオル、飲み物、ヨガマット(ヨガマットない方は公民館で貸し出します。)

主催

月潟コミュニティ協議会
月潟地区公民館

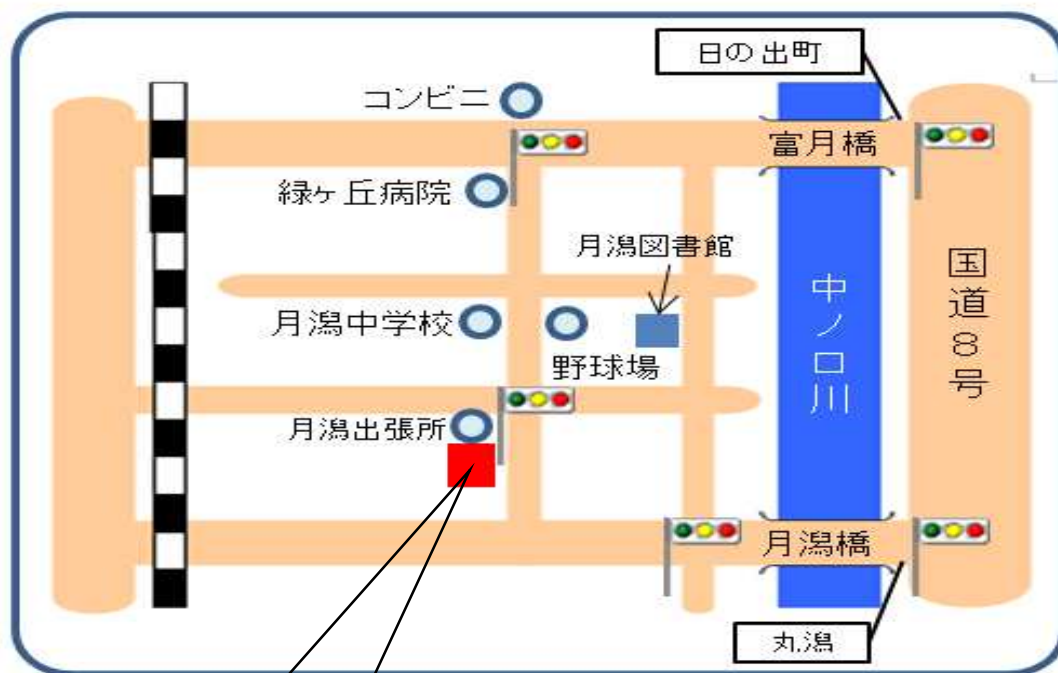
定員

先着10名

注意事項

・開講時に参加者名簿を配布します。また、講座の様子を撮影し、事業記録を残したり、広報に利用する場合があります。
支障のある方はお申し出ください。

会場の案内図



月潟地区公民館



<ヨガの効果と継続のコツ>

- ・ヨガとは心と体、魂がつながる状態を目指す古代インド発祥の実践です。
- ・呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、安定とやすらぎを得ます。
- ・まずは1日2分でも、深呼吸を意識しながら体を動かす時間を作るのがおすすめです。