

グループ支援講座

ヨガはじめてみませんか



令和8年  
5/28(木)  
10:00~正午  
参加無料



申込 5/7(木)~申込順で受付します  
簡易電子申込~5/26(火)まで  
電話または窓口~5/27(水)

電話/窓口 (平日の午前9時~午後5時15分)

## 体の声を聴く 楽しいヨガ講座

綺麗なポーズは不要 筋力アップと自律神経の調和を目的にしたヨガです

場所 五領公民館 大集会室

講師 ヨガインストラクター 堀部 恵実さん

対象 市内在住または通勤・通学の方

定員 20人

持ち物 飲み物 長方形タオル ヨガマット

(ヨガマットの準備が難しい方は事前にご相談ください)

問合せ

高槻市立五領公民館

〒569-0016

高槻市五領町 11-6

TEL072-669-6169

FAX072-669-6165

運動のできる服装でお越しください

高槻市ホームページ

ページID検索 170404



お聞きした個人情報は他の目的には使用しません