

女性のための ヨガ講座

心と体を整えて、
毎日を元気に。

疲れた心身
の回復

日々のストレス
を解消



対象者 山形市に在住又は市内勤務の女性

定員 20名（応募者多数の場合は抽選）

費用 21円 ※保険代

締切日 9月14日(月)

服装 動きやすい服装（ウエストを締め付けない服装）

持ち物 飲み物（水分補給）汗拭きタオル

（ヨガマットは準備しますのでお気軽にどうぞ）

無料託児あり（一歳以上の未就学児）9月14日までお申込みください。

日時

9月26日(土)

午前10時～12時

申込み方法

「講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・託児の有無」を記入し、市ホームページ・電話・窓口のいずれかでお申し込みください。

開催場所・お問合せ先

山形市福祉文化センター

山形市小白川町二丁目3-47 【TEL】642-5181

講師 ヨガインストラクター

阿部ちえ先生

-----切り取り-----

「女性のためのヨガ講座」申込書

住所 〒990- 山形市

氏名 年齢 歳 電話番号

託児：名前 歳 ヶ月 男・女