

参加費
無料

令和2年度公民館講座

健康な体を作ろう



めん えき りよく アップ よ が 免疫力UP ヨガ

免疫力をUPしてウィルスに負けない強い体作りをしましょう。身体の中の血液、水分、リンパの流れを良くし体温上昇や基礎代謝、免疫力を高める運動としてヨガ教室を体験してみませんか。初心者～ヨガ経験者まで、興味ある方ならどなたでも参加OKです。《事前申込制》

とき

第1回

10/6

(火)

午後1時30分
～3時

第2回

10/20

(火)

午後1時30分
～3時

第3回

11/10

(火)

午後1時30分
～3時

第4回

11/24

(火)

午後1時30分
～3時

※できるだけ4回出席してください。

ところ

ハイトピア伊賀5階 多目的大研修室
(伊賀市上野丸之内500番地)



講師



日本総合ヨガ普及協会理事

堀川 郁子 さん

申込

9月3日(木)～9月17日(木) ※電話・窓口受付 午前9時～午後5時まで。

こちらからも申込みできます。



・定員は20人。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため3密対策としての定員とします。
市内在住・在勤の18歳以上の人、対象です。

・もちもの…ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲料水、タオル

伊賀市ホームページ・電話・FAX・窓口・郵送でお申し込みください。

裏面の申込書または、住所、名前、電話番号、E-mail、年齢をお知らせください。

※申込者が20人を超えた場合は抽選し、結果を郵送またはメールで全員に通知します。

伊賀市教育委員会 生涯学習課 TEL 22-9679 FAX 22-9692
(518-0873 伊賀市上野丸之内500番地ハイトピア伊賀5階)

周辺の駐車場は有料です。旧市役所駐車場(市営第3駐車場)をご利用ください。

裏面の申込書をご利用ください

免疫力UP ヨガ 申込書

ご記入いただいた個人情報は講座の連絡にのみ使用させていただきます。

氏名	ふりがな	年齢	歳	受付日
住所	〒	TEL 携帯		
E-mail		備考		

免疫力UP ヨガ 申込書

ご記入いただいた個人情報は講座の連絡にのみ使用させていただきます。

氏名	ふりがな	年齢	歳	受付日
住所	〒	TEL 携帯		
E-mail		備考		

免疫力UP ヨガ 申込書

ご記入いただいた個人情報は講座の連絡にのみ使用させていただきます。

氏名	ふりがな	年齢	歳	受付日
住所	〒	TEL 携帯		
E-mail		備考		