

シルバー人材センター女性会主催
女性のためのとくとく講座 第1弾 !!

参加無料
女性限定

いつまでも若々しく...しなやかな身体を
心と体の健康促進法
【ヨーガ】

ヨーガ講座

リラックスなヨーガで心身を
リフレッシュしましょう！
難しいポーズはありませんので、お気軽に
ご参加ください。



多方面で「ヨーガ講座」
を展開し、幅広い年齢
層(学生から80代)
から支持される
人気講師

講師: (社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
金村 貴子 氏

定員
各回30名

開催要領

- 開催場所** (公社) 茨木市シルバー人材センター 大会議室
茨木市東奈良一丁目4番1号
- 開催日** 第一回: 4月23日(火)
第二回: 5月28日(火)
第三回: 6月25日(火) } いずれの回も
午後2時から3時30分の開催時間
- 参加対象** 市内在住の女性 年齢及び会員・非会員不問
- 申込方法** 下記申込書をFAXまたは持参により、シルバー人材センター
へ申込み期限までに提出
- 申込締切** 第一回: 4月12日 / 第二回: 5月17日 / 第三回: 6月14日
- 連絡** 参加が確定されたかたには、電話でご連絡します。
- お問合せ** (公社) 茨木市シルバー人材センター 電話 634-8990

会場案内図



キリトリ ヨーガ講座参加申込書

氏名	※ 会員のかたは、「氏名」の後に会員番号を記入してください。		年齢	歳
住所			電話番号 (携帯可)	
受講希望 □にチェック	<input type="checkbox"/> 第一回講座 (4月23日)	<input type="checkbox"/> 第二回講座 (5月28日)	<input type="checkbox"/> 第三回講座 (6月25日)	

※申込書は締切日までにFAX(FAX番号: 634-9449)またはセンターへ直接提出してください。