

長野市生涯学習センター主催講座

《令和6年度フレイル予防講座》

# 自分のカラダと向き合う ヨガ時間

お好きな回の  
参加でもOK!

① 5月20日(月)  
ストレッチヨガ

② 6月3日(月)  
肩こり改善ヨガ

③ 6月17日(月)  
腰痛改善ヨガ

④ 7月1日(月)  
股関節を柔軟にするヨガ

⑤ 7月29日(月)  
経絡・ツボヨガ  
基本編

⑥ 8月5日(月)  
経絡・ツボヨガ  
夏の養生

【会場】生涯学習センター 3、4階

【時間】各回

14:00~15:30

【受講料】各回 300円

【定員】各回 30名(第5回17名)

【持ち物】\* ヨガマット

又は バスタオル

\* 飲み物(水分補給)

\* 動きやすい格好

【託児】有(若干名)

10日前までに予約 必要

※TOiGOパーキング200円割引有

お申込みは以下のいずれかで

生涯学習センター

電話:(026)233-8080

メール:s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

【講師】Akiさん

・全米ヨガアライアンス200時間認定インストラクター

・ヨガの解剖学認定200時間修了

・経絡YOGA・骨盤ヨガ認定指導者