

中高年向け健康ヨガ

森林公園で、中高年者向けのヨガをして、心と体を健康にしてみませんか。

- 1 日 時：平成 30 年 4 月 20 日(金)から平成 30 年 10 月 19 日(金) ※4/6 と 5/4 は休み
毎月第 1・3 金曜日の全 12 回 10 時～11 時 30 分 (受付 9:30 分～)
- 2 募 集：50 才以上 20 名
- 3 集 合：県立森林公園 バードピア浜北前
- 4 場 所：森林ウォーキングで移動し、野外ステージでヨガ(雨天決行は、室内)
- 5 参加費：1 回 800 円/人 (保険料、講師代等) (毎月 2 回分一括支払い 1,600 円)
- 6 持ち物：飲料水、帽子、バスタオル又はヨガマット、雨具



※主催 藤垣澄枝
※後援 県立森林公園バードピア浜北

《申 込 期 間》

- ① 2 月 1 日(木)から受付開始、定員になり次第受付終了。
- ② 行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を電話や FAX、メールで申込。
- ③ 電話 (053-583-0443)
FAX (053-583-2700)
メール
(sai_sudha_yoga@yahoo.co.jp)
☎434-0002 浜松市浜北区尾野 2597-7

お問い合わせ先

行事運営: 藤垣澄枝 sai_sudha_yoga@yahoo.co.jp
企画広報: 静岡県立森林公園 バードピア浜北 TEL: 053-583-0443

FAX 053-583-2700

申 込 書 (中高年ヨガ教室)

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	男・女	年 令
			男・女	
			男・女	
			男・女	
			男・女	