県立森林公園

県立森林公園中高年向け健康ヨガ倶楽部

（追加募集）

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 31 年４月４日(木)から平成 32 年３月 19 日(木)　※５月は、5/16, 30
毎月第１・３木曜日 10 時～11 時（受付 9:30 分～）　８月は、8/1, 29

２　募　集：５０才以上　１０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、野外ステージ等でヨガ(**雨天決行は、室内**)

５　参加費：1 回　1, 000 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　方　法》

① 3 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

ＦＡＸ０５３－５８３－２７００　　申　込　書（中高年ヨガ倶楽部）

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