

## ゆるめるヨガ体操(はじめてのリラックスヨガ)

1日の終わりにストレッチや簡単なヨガで体を緩め心も整えるセルフケアクラスです。  
ストレッチ中心なので、ヨガが初めての方でも安心してご参加ください。

日 時 ; 6月4日・11日・18日(全3回)  
木曜日 19:00~20:30

場 所 ; 木屋瀬地域交流センター

定 員 ; 15名

受 講 料 ; 無料



### 《申込方法》

往復はがきに以下の事項を記載し、木屋瀬地域交流センターまで郵送してください。

(記載に不備がある場合は無効といたします)

- ① 講座名(ゆるめるヨガ)
- ② 住所
- ③ 氏名(フリガナ)
- ④ 年齢
- ⑤ ☎番号
- ⑥ 駐車場の使用有無

#### 往信面

|  |                   |
|--|-------------------|
| 〒807-1262<br>八幡西区野面<br>1丁目8-35<br>木屋瀬地域交流<br>センター宛 | ※何も記入しな<br>いでください |
|--|-------------------|

#### 返信面

|                      |  |
|----------------------|--|
| 申込者<br>〒<br>住所<br>氏名 | 講座名<br>〒 住所<br>氏名<br>年齢<br>電話番号<br>駐車場使用有無 |
|----------------------|--|

### 《注意事項》

※ スマラく窓口でもお申込みできます

※ 申込締め切りは5月14日(木)です。(当センター必着)

※ 応募者が少ない場合は講座を実施できないことがあります。



《問合せ先》 北九州市立木屋瀬地域交流センター

北九州市八幡西区野面1-8-35 ☎ 617-7980

月曜日~金曜日 9:00~22:00 土曜日 9:00~17:00 担当 河井