

アンチエイジングヨガ

ゆっくりとした呼吸とやさしい動きで、体と心の緊張をほどいていきます。
運動が苦手な方、ヨガが初めての方も安心してご参加いただけます。
自分のペースで、心地よさを大切にする時間をすごしましょう。

対 象	一般（定員15名）	
実施日時	10月～12月 木曜日 月2回（全6回） 14:00～15:00	
場 所	第一地区コミュニティセンター 1階 アクティブルーム	
講 師	打田 郁恵 先生	
受講料	受講料【全6回】 市内の方(市内在勤含む)：1,200円、市外の方：2,400円 初回の10月8日 木曜日に一括徴収（現金払い）します。 ・欠席等による受講料の払い戻しはできませんのでご了承ください。 ・初回をお休みされた場合は、2回目以降に全回数分の受講料をお支払いください。 ※出来るだけお釣りが出ないようにご協力の程、お願い致します。	
持ち物	・軽運動できる服装 ・ヨガマット ・汗拭きタオル ・飲み物	
教室日程	10月8日、10月22日、11月12日、11月26日、 12月3日、12月24日 ※開催が困難な状況等によっては、ご案内の内容変更または開催が延期・中止となる場合があります。	
申込方法	下記のいずれかの方法でお申込みください。 ①こまつ電子申請サービス（PC・スマホで24時間受付） ②窓口 第一公民館（第一コミセン内、10:00～16:00）   スマホでかんたん、24時間申込可能な「こまつ電子申請サービス」でのお申込みも可能です。是非ご利用ください。 ↑ 第一公民館教室申込QRコード	

※お申込をキャンセルされる方、やむを得ず欠席される方は下記の問合せ先（メール・電話）へ必ずご連絡ください。

※お知らせは原則メールとさせていただきますが、緊急のご案内は（突然の体調不良等）、全ての方へ行き届かない場合はご了承ください。

※講座の様子などを撮影し、各種広報活動等（ホームページ、紙面掲載等）に使用する場合がありますので予めご了承ください。

《問合せ先》 市立第一公民館

〒923-0811 小松市白江町ツ108-1（第一コミセン内）

TEL 23-2414（9時～16時）

【mail】 daiichi-k@city.komatsu.lg.jp



第一公民館ホームページ