

手軽なチェアヨガで、 心とからだを整えよう

特別な道具も着替えも必要ありません。からだが硬い方や初心者の方でも無理なく始められる、椅子に座って行うヨガです。

日 程

令和6年

1月29日(月)～3月11日(月)全5回

時 間

10:30～12:00

場 所

東生涯学習センター
第3集会室

対 象

一般

定 員

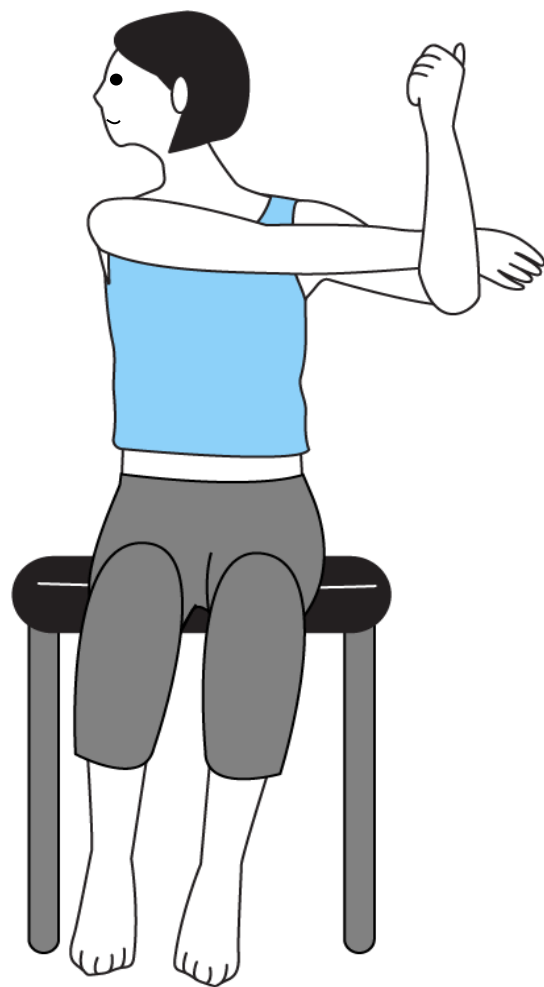
15名

参加費

2,500円(5回分)

講 師

ヨガインストラクター、
チェアヨガ講師
伊藤 早苗



申込締切

令和5年12月22日(金)必着

【お問い合わせ先】

名古屋市東生涯学習センター ☎052-932-4881

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/higashi-llc/>

住所：名古屋市東区葵1丁目3番21号

講座内容

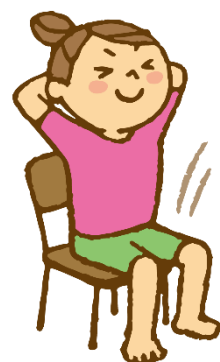
第1回 1/29(月) 基本姿勢の確認、基本ポーズ

第2回 2 / 5(月) 腰痛に対応したポーズ

第3回 2/19(月) 肩こりに対応したポーズ

第4回 3 / 4(月) ひざ痛に対応したポーズ

第5回 3/11(月) 転倒予防に対応したポーズ



講座の申込について

●申込方法

【往復はがきによる申込の場合
(右図「往復はがき記入例」参照)】

<返信おもて>		<返信うら>	
☐ 返信	□□□□□□	☐ 往信	4610004
氏名	あなたの住所	東生涯学習センター行	東区葵一丁目3番21号
			何も記入しないでください。

【インターネットによる申込の場合】

名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。

<パソコン版><https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

<携帯版><https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>

◎定員を超えた場合、抽選を行い受講者を決定します。

◎抽選結果は、返信はがきかメールにてお知らせします。当選された方は、返信はがきまたは返信メールに記載された期日までに、当センターにて受講手続きをしてください。

◎定員に満たない講座は、抽選日の翌日以降、先着順に窓口にて追加受付します。電話での仮申込も可能ですので、お問合せください。

●注意事項

◎申込は、1講座につき1名(組)1通(はがきか電子申請のいずれか)のみ有効です。

◎お申込後は原則として講座の申込契約を解除できません(1度納入された受講料・教材費はお返しできません)。

◎受講できるのは当選者ご本人に限ります。講座受講の権利を他の方に譲渡することはできません。

◎受講者以外の方は同伴できません(介助者を除きます)。

◎申込にあたりお知らせいただいた個人情報は、本講座以外の目的には利用いたしません。

◎講座の記録のため、写真を撮らせていただきます。ご了承の上お申し込みください。