

脳トレと椅子ヨガ教室



講師 前田 千恵氏

健康運動実践指導者
ヨガインストラクター



コロナ禍で人との出会いやふれあいが途切れ、孤立や孤独を感じている今だからこそ、「出会い・ふれあい・学びあい」のコンセプトを大切に、シナプソロジーと言われる脳トレで脳を活性化して生き生きとした脳を習得し、さらに椅子を使用したヨガで心も身体もしなやかにし健康寿命を延ばしていきましょう。

★第1回 5月18日(火)

★第6回 8月31日(火)

★第2回 6月15日(火)

★第7回 9月14日(火)

★第3回 6月29日(火)

★第8回 10月5日(火)

★第4回 7月13日(火)

★第9回 10月26日(火)

★第5回 7月20日(火)

★第10回 11月16日(火)

時間：午後1時30分から3時（各回とも）

場所：ウイング21 2階多目的室

受講料：全10回 3,000円（初回にお支払いいただきます）

持ち物：タオル・水分・ヨガマット（お持ちの方）・マスク 動きやすい服装でご参加下さい。

申込：下記の申込書を白馬村公民館へ持参するか、電話またはFAXでお申込みください。

※ 募集定員15名ですので、定員を超えた場合はご了承ください。

問合せ先：白馬村公民館（ふれあいセンター3階） 電話85-0726 FAX85-0723

申込みは、先着
15名までです。

キリトリセン

2021 公民館講座参加申込書（脳トレと椅子ヨガ教室）

氏名	
住所	
電話番号	