

11月、12月も開催します！

気軽にチェアヨガ ～体も心もリフレッシュ～

「最近運動していないな～」 「肩が凝っているな～」
「なんとなくすっきりしないな～」 「親子で気軽に運動したい！」

きっかけはなんでもOK！ヨガ経験問いません。

気軽に運動習慣のきっかけとなる「チェアヨガ」を体験してみませんか？

チェアヨガとは…

座ったままでだれでも簡単に体の偏りを
解消できるようにアレンジしたヨガ。
呼吸に合わせて動くことで、呼吸を深めることができ、
体をリラックスさせて頭もすっきりさせます。



日時：2024年11月1日(金)・12月6日(金)

両日とも午後7時～8時

(それぞれの回でお申し込みが必要です)

場所：村岡公民館 1階 ホール

対象：藤沢市内在住、在勤、在学の方(小学生以下の方は保護者同伴)

30人(定員を超えるお申し込みがあった場合は抽選となります)

講師：ヨガインストラクター 西川 陽子 氏

持ち物：汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

お申し込み方法などは裏面をご覧ください

申込み：下記の二次元コードまたは村岡地区ポータルサイトから
e-kanagawa 電子申請サイトにアクセスし、お申込みください。
申請サイトからお申込みできない方は村岡公民館までお問合せください。

実施日	申込期間	当選通知日
11月1日(金)	10月4日(金)～10月21日(月)正午まで	10月24日(木)
12月6日(金)	11月5日(火)～11月25日(月)正午まで	11月28日(木)



11月1日申込二次元コード



村岡地区ポータルサイト



12月6日申込二次元コード



村岡公民館 案内図

村岡公民館 藤沢市弥勒寺1-7-7

アクセス

- ・藤沢駅から徒歩15分
 - ・藤沢駅南口から江ノ電バス「渡内中央」行、「教養センター」行、「湘南鎌倉総合病院」行、または「鎌倉駅(川名経由)」行。川名橋バス停を下車、徒歩4分
- ※お車での来館はご遠慮ください



【問い合わせ先】村岡公民館

〒251-0016 藤沢市弥勒寺1丁目7-7

TEL：0466-23-0634 FAX：0466-23-0641 E-mail: fj-mura-k@city.fujisawa.lg.jp