

心とカラダをつなぐヨガセラピー

基本的なヨガのポーズでカラダをほぐし、呼吸法や瞑想を通して心を開放していきます。呼吸によって心とカラダをつなぎ、健康な心身へと導いていきます。自分自身と向き合う時間はとても心地よいです。初心者の方も経験者の方もお待ちしております。

会場：土岐市文化プラザ(3階 和室・志野) 〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口 2121-1

講師：梶尾 由喜子 先生

日時：午後7時00分～8時00分

第1期	6月8日、15日、22日、29日
	7月6日、13日、20日、27日 木曜日
第2期	8月3日、10日、24日、31日
	9月7日、14日、21日、28日 木曜日

参加費：1期 4,000円【税込】(各期初回以降のキャンセルは参加費の返金は致しません) 初回の講座にてお支払いください。

講座を休まれた場合においても、その回の分の参加費の返金は応じられません

持ち物：ヨガマット(貸出あり)、タオル等、飲料、動きやすい服装

定員：15名程度(先着順)

お問合せ：土岐市文化プラザ(電話:0572-55-5711)

申込み方法：下記申込書に必要事項を明記の上、電話、FAX、E-mail、郵送のいずれかの方法でお申し込みください。2期同時にお申し込みも可能です。

申込開始日：4月22日(土)午前10時

申込先：電話/0572-55-5711

FAX /0572-55-5712

E-mail/toki-plaza@toki-bunka.or.jp

郵送/土岐市土岐津町土岐口 2121-1 土岐市文化プラザ

主催：(公財)土岐市文化振興事業団・土岐市教育委員会



心とカラダをつなぐヨガセラピー 申込書

裏面の内容をご了承の上お申し込みください。

ふりがな		年齢	10代	20代	30代	40代
氏名			50代	60代	70代以上	
住所	〒					
TEL						
参加希望期	第1期		6月8日、15日、22日、29日 7月6日、13日、20日、27日			
	第2期		8月3日、10日、24日、31日 9月7日、14日、21日、28日			

参加希望期に○をしてください。2期同時申し込みも可能です。

FAX 又はメールでお申し込みされた方は、0572-55-5711(文化プラザ)まで、受信確認をおこなってください。

お電話でのお申し込みの場合、申込書は初回にお持ちください。

【個人情報の取り扱い】

以下の個人情報の取り扱いについて同意の上、お申し込みください。
本事業の申し込みに記載の個人情報は、本事業の運営に必要な範囲内で利用いたします。
利用目的を超えて利用することはありません。

【掲載承諾】

広報用として、写真・動画撮影をさせていただきます。文化プラザホームページ SNS などに掲載させていただきます。

【新型コロナウイルス感染症対策】

本講座は国や県のガイドラインに従い、開催いたします。今後の感染状況の推移によっては、対応が変更となる場合がありますので、ご協力をお願いいたします。

- ・室内は十分な換気を行います。
- ・手指消毒のご協力をお願いします。
- ・お越しいただく際は、事前検温の上、ご来館をお願いします。
- ・マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本とします。
- ・発熱や、体調のすぐれない方、陽性者や家族内に陽性者がいる方、利用当日から遡って 1 週間以内に発熱その他風邪症状があった方は入館をご遠慮願います。この場合の参加費は返金いたします。
- ・更衣室のご用意はありません。自宅で行ってきてください。
- ・使用前、使用後のヨガマットは清潔に管理してください。
- ・講座が中止になった場合は、LINE でお知らせをしています。お友達登録のご協力をお願いいたします。



QR コードを読み取ってご登録ください。