



# 朝ヨーガで健康リフレッシュVol.8

## ～シニア・はじめてさん向けプログラム～

ヨーガは、いつでもどこでもどなたでも楽しめる健康法です。  
今回は皆様のお声にお応えし、初めての“連続講座”を開講します！  
4回のレッスンで全身をゆったり伸ばしていきましょう。  
ゆっくり無理せず自分のペースで始めてみませんか？

### ご受講にあたって・・・

- 動きやすい服装、五本指靴下又は素足でご参加ください。 ※更衣室をご利用頂けます
- 身体をしめつける物、アクセサリ類ははずしてご参加ください。
- ご自宅で体温を測ってからお越しください。37.5℃以上の方は、お休み頂きます様ご協力お願い致します。
- マスクの着用をお願いしワークショップに参加していただく場合がございます。
- 途中で体調が悪くなりましたら、無理をせず速やかにスタッフにお声掛けください。
- レッスン中での身体の事故が発生しました場合、当館では応急の措置のみ行い、その後の治療その他の責めは負いません。
- 通院中の方は、医師にご相談のうえ、ご参加いただきますようお願いいたします。

## レッスン日

・4月7日(月) ・4月21日(月)  
・5月12日(月) ・5月26日(月)  
各回10:00~11:30(受付9:30)

## 会場

横浜市旭区民文化センターサンハート  
カルチャー工房

## 参加費

2,000円(全4回)  
※初日にお支払いいただきます。

## 定員

14名(申込制)  
※定員を超えた場合は抽選を行います。  
※6名以下の場合には中止になる場合がございます。

## 講師

川上万里子

## 申込方法

【申込期間：2025年2月1日(土)~3月14日(金)必着】

下記いずれかの方法で申込期間内にお申込みください。

- ①郵便はがきを持参の上、旭区民文化センターサンハート窓口で申込
- ②右上枠内を記入の上、往復はがきにて申込（記入漏れにご注意ください。）

上記申込方法以外のお申込みは受付いたしません。

定員を超えたお申込みがあった場合は、抽選を行います。  
抽選の結果は、お申込み時にいただいたはがきにて返送いたしますのでそちらをご確認ください。(3月中に返送予定)

## 申込先・お問合せ

〒241-0821  
横浜市旭区二俣川1丁目3番地 ジョイナステラス3 5階  
横浜市旭区民文化センターサンハート  
「朝ヨガで健康リフレッシュお申込み」係  
TEL：045-364-3810(9時~21時・不定休)

朝ヨガで健康リフレッシュVol.8お申込み

▼下記項目記入の上、往復はがきにてお申込みください▼

【お名前(フリガナ)】

【ご住所】

〒

【電話番号】 ※日中ご連絡の取れる電話番号をご記載ください。

【年齢】

【キャンセル待ち希望】 する ・ しない

※ご希望の方には、キャンセル者が出た場合、お電話にてご連絡いたします。

【申込先】 <<申込期間：2月1日(土)~3月14日(金)必着>>  
〒241-0821

横浜市旭区二俣川1丁目3番地ジョイナステラス3 5階  
横浜市旭区民文化センターサンハート  
「朝ヨガで健康リフレッシュ申込」係

