

全5回

西区文化センター 健康特別講座

# やさしいヨガ①・②

～心と体が若返る時間を一緒に過ごしましょう！～

心地よい音楽の中、  
ゆったりとした呼吸で  
体を動かし、無理なく  
筋力と柔軟性のアップを  
目指します！

※①②の講座内容は同じです



◆クラス：①クラス 9：20 ～10：30

②クラス 10：50 ～12：00

◆日時：6月16日、7月7日、21日、8月4日、18日  
全5回 全て水曜日（予備日9月1日）

◆場所：西区文化センター 3階 和室

◆定員：各クラス先着10名

※申込時に①か②のどちらかのクラスをお選びください。

◆受講料：7,500円 ※5回分

初回日の6月16日に7,500円をお支払いください。

◆講師：松原真理子 山本ヨガ研究所インストラクター

◆持物：運動のできる服装、タオル(バスタオル等)、水分補給用飲み物、くつ下(あれば5本指)

※ヨガマットはセンターに用意しておりますが、バスタオルをヨガマットの上に敷いてお使い下さい。マットはご持参頂いても結構です。  
ご参加の際は必ずマスク着用をお願いいたします。



講師：松原真理子  
プロフィール

西区文化センターで「らくらくストレッチ体操①」「熟年者のための健康体操①」講座を担当。  
他の文化教室等でもヨガ講師、  
コグニケア(認知症予防プログラム)講師で活動中。

お知らせ

令和3年10月から特別講座と同曜日同時刻に「やさしいヨガ」として講座を開講する予定です。  
【秋講座の申込期間(予定):8月16日(月)～8月31日(火) ※8/16は休館日のため窓口は17日から受付開始】

申込み方法：4月16日(金)から窓口又はお電話にて先着順で受け付け開始

窓口 8:35～  
電話 9:00～

・・・お問い合わせ先・・・

(公財)神戸市民文化振興財団 西区文化センター

〒651-2273 神戸市西区糀台5-6-1 (祝日でない第3月曜日は休館) ☎ 078(991)8321