

令和8年度

市民センター講座 開講のご案内 〈中央市民センター〉

追加募集中!

健康 ヨガ

運動は苦手だけど...

♡ 新陳代謝アップ、柔軟性と姿勢改善

♡ 緊張をほぐし心のリフレッシュ!

2026

固まりやすい関節をほぐして
全身の血流をよくしましょう!!



日 時	令和8年10月 9 日(金) 10月16日(金) 10:00~12:00
場 所	中央市民センター 体育室 (3階)
講 師	HAGINO 先生 (ダンスフィットネスインストラクター)
受講料 教材費	600円 (1回300円) 無料
持ち物	ヨガマット(バスタオル)、タオル、飲み物 *動きやすい服装
募集人員	20名 *全日程(2回)参加可能な方 ★定員になり次第締切ります
申込方法	9月16日(木) までにEメール、電話、窓口でお申込み下さい 〈必要項目〉①講座名 ②氏名(ふりがな) ③〒住所 ④電話番号

〈お問合せ先〉 中央市民センター



電話 0564-55-8066 / Eメール chuo.shimin@city.okazaki.lg.jp

〒444-0858 岡崎市上六名三丁目3番地7
開館時間:9:00~21:00(月曜日休館)* 日曜日・祝日17:00まで