

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〉

夏の疲れを
リフレッシュ

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 ★応募多数の場合抽選
申込方法	9月16日(水)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