

季節のヨガ

～秋、深呼吸と潤い～

autumn yoga

～呼吸法～

意識的に呼吸を行い、気持ちを整えて
生命エネルギーを満たしていきます

～季節のエネルギー 陽ヨガ～

実りの秋を楽しむ時間
温め潤すポーズで乾燥知らず！
しっかり動いて気分がスッキリします

～波を鎮める 陰ヨガ～

ひとつのポーズを深い呼吸とともに長く
ゆっくりホールド
力みが抜けてリラックス効果が高まります

～瞑想～

深く、静かに、集中

内なる静けさを大切に！
平穏な時間を一緒に楽しみましょう！



講師：友國望

全米ヨガアライアンス認定YTT200修了
京都ダンマバーヌにて瞑想10日間修了

日時

2023年 11月 26日(日) 14:00-15:30

場所

日本橋社会教育会館 講習室

料金

40円(保険料)

定員

24名 ※申込多数の場合は、抽選

対象

小学生以上の中央区内在住・在勤・在学者

持ち物

飲み物、汗拭きタオル、ブランケット(サイズ:バスタオル程度)

※開始10分前にはお集まりください

※小学2年生以下のお子様の参加は保護者同伴でお申し込みください

※ヨガマットをご用意があります、マイマットをお持ちいただいても構いません

ゆめ講座とは、区民の皆様から企画を公募し、社会教育会館が実施協力する講座です

お申し込み/お問合わせ

日本橋社会教育会館

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL: 03-3669-2102 FAX: 03-3669-2720

詳細は
こちらから



申込締切 11月14日(火)

お申し込みから開講までの流れ

お申し込み方法 日本橋社会教育会館窓口、お電話、FAXにてお申し込みください。

開講までの流れ
 11月14日（火）申込受付締切 ※申し込み多数の場合抽選
 11月17日（金）受講証（当落通知）発送予定
 11月24日（金）キャンセル連絡締切 ※キャンセルのご連絡はお早目をお願いします。
 11月26日（日）講座当日（13:30受付開始、14:00講座開始）

※当落通知が到着しない場合は、お手数ですが日本橋社会教育会館までお問い合わせください。

講座当日の持ち物

受講証 飲み物 汗拭きタオル ブランケット(サイズ：バスタオル程度の大きさ)

★ご来館前にご自宅で検温いただきマスクを着用のうえ、ご参加ください。

お申込み・お問い合わせ先/会場アクセス

日本橋社会教育会館（会場：地下2階 講習室）

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL：03-3669-2102 / FAX：03-3669-2720

H P：https://chuo-shakyo.shopro.co.jp

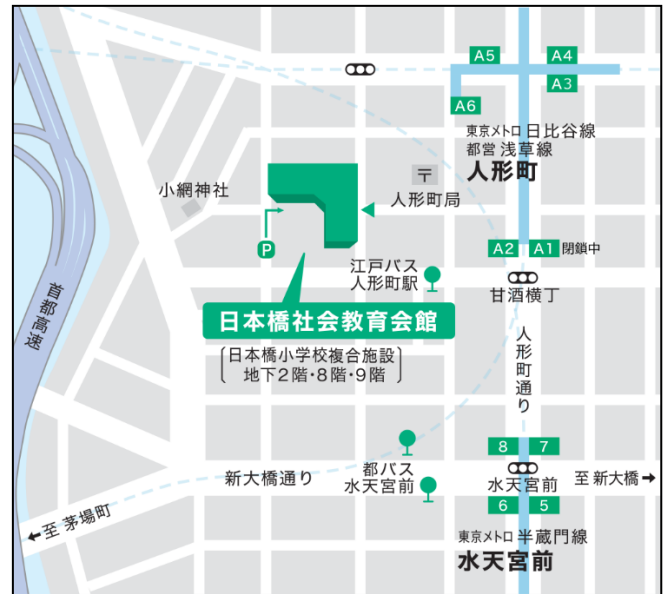
※築地社会教育会館、月島社会教育会館、アートはるみでもお申し込みいただけます。

<会場アクセス（地下鉄）> ※都バス、江戸バスも利用可能

■人形町駅 徒歩約4分 浅草線（A6）日比谷線（A2）

■水天宮前駅 徒歩約5分 半蔵門線（8番）

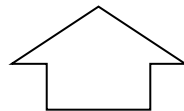
★公共交通機関のご利用をお願いします。



個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区立社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。また、当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

日本橋社会教育会館 宛



03-3669-2720

※おかけ間違いのないようご注意ください。

※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします。

ゆめ講座「季節のヨガ～秋、深呼吸と潤い～」参加申込書

ふりがな		
お名前	※小学2年生以下の場合保護者名記入	
ご住所	〒	
勤務先	※中央区在勤の方のみご記入ください。	※町名までご記入ください。
	勤務先名	所在地 中央区
お電話番号		
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。)	