

報道機関各位

## ヨガ教室の参加者募集について

ウェーブストレッチリングを使ったヨガを通して、心と身体のバランスを整え、セルフコントロールする力を養います。講師は伊那市 e-studio でヨガ教室の講師をしている新田ひとみ先生です。

日 時	10月26日(月) 11月 2日(月) の2回のうちどちらか1回 19時00分～20時30分(各回とも)
場 所	箕輪町文化センター 和室
内 容	ウェーブストレッチリングを使用したヨガを行います。
定 員	各回先着10人 ※1人1回となります。
講 師	新田 ひとみ さん
参加料	無料
申込み方法	文化スポーツ課(文化センター内)へ、10月16日(金)までに 電話でお申し込みください。先着順で締め切ります。

添付資料  有  無

文化スポーツ課 スポーツ振興係  
(課長) 小池 弘郷 (担当) 中坪 真之介  
電 話 : 0265-70-6601  
F A X : 0265-79-6368  
E-mail : shougai@town.minowa.nagano.jp



# 令和2年度 ヨガ教室開催要項

## 1 目的

ヨガを通して心と身体のバランスを整え、セルフコントロールする力を養うことで、心身の健康増進を目指す。教室をとおして、自宅でも日常的にヨガをすることができるよう学ぶ。

## 2 主催

箕輪町教育委員会

## 3 会場

箕輪町文化センター1階 和室

## 4 日時

第1回 10月26日(月)

第2回 11月 2日(月)

※時間は全て午後19時00分～20時30分まで【約1.5h】



## 5 講師

新田 ひとみ 氏 (伊那市e-studio ヨガ教室講師)

## 6 内容

ウェーブストレッチリングを使ったヨガ。

## 7 参加料

無料

## 8 定員

各回先着10名 ※1人1回の受講となります。

## 9 申込方法

10月16日(金)までに、箕輪町 文化スポーツ課(文化センター内)へお申込みください。

## 10 服装・持ち物

- ・動きやすい服装(ジャージ等)
- ・ヨガマット(無い方は、文化スポーツ課へご相談ください)
- ・汗拭き用タオル
- ・マスク(入館時のみ)
- ・飲み物

◆その他、ご不明な点はお問い合わせください。 文化スポーツ課(町文化センター内)  
電話 70-6601(担当:中坪)