

報道機関各位

## ヨガ教室の参加者募集について

初心者向けの負担の少ないヨガを通して、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。

講師は国際ヨガ協会公認トレーナーの池上みな子先生です。

- 日 時** 平成28年10月4日（火）から  
平成29年2月21日（火）まで 全10回  
時間は各回とも、午前10時00分から11時30分まで
- 場 所** 箕輪町文化センター 学習室
- 内 容** 初心者向けの、身体への負担の少ないヨガを行います。  
参加者どうしの交流を大切にします。
- 定 員** 30人
- 講 師** 池上 みな子 さん
- 参加料** 1,500円（保険料込み）
- 申込み方法** 文化スポーツ課（文化センター内）へ9月27日（火）  
までに申込み。窓口で参加料をお支払いください。

添付資料  有 無

文化スポーツ課 スポーツ振興係  
(課長) 唐澤 勝浩 (担当) 小野 智弘  
電 話 : 0265-70-6601  
F A X : 0265-79-6368  
E - mail : shougai@town.minowa.nagano.jp



# 平成28年度 にこやかヨガ教室開催要項

## 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。

## 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 学習室

## 4 日時

第1回	10月 4日(火)	第6回	12月13日(火)
第2回	10月18日(火)	第7回	1月10日(火)
第3回	10月27日(木)	第8回	1月24日(火)
第4回	11月15日(火)	第9回	2月 7日(火)
第5回	11月29日(火)	第10回	2月21日(火)

※時間は全て午前10時00分～11時30分まで(約1.5h)



## 5 講師

池上 みな子 氏(国際ヨガ協会公認トレーナー)

## 6 内容

身体に負担の少ない、初心者向けのヨガ。

## 7 参加料

1,500円(保険料込み) ※第1回開催日までに文化スポーツ課へ納入してください。

## 8 定員

30名

## 9 申込方法

9月28日(水)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) ・ヨガマットまたは大判で厚めのバスタオル  
・汗拭き用タオル ・筆記用具

◆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:小野)