

報道機関各位

ヨガ教室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教室を開始します

日 時 コロナの感染状況により日程の再変更や中止の場合あり

1グループ R3年11月10日、11月17日、11月24日 全水曜日3回

2グループ R3年11月25日、12月2日、12月9日 全木曜日3回

時間は、各回午後7時から午後8時30分

場 所 箕輪町文化センター和室 感染症対策を講じ開催します**内 容** 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。**参加対象者** 町内在住・在勤者 各グループ先着10人**講師** 新田 ひとみさん（伊那市 e-studio ヨガ教室講師）**参加料** 500円（保険料込）**申込み方法** 文化スポーツ課 スポーツ振興係 10月27日（水）までに申込み

添付資料

無

文化スポーツ課 生涯学習係
(課長) 小池 弘郷 (担当) 唐澤 孝一
電話：0265-70-6602 (内線) 1082
F A X：0265-79-6368
E-mail：shougai@town.minowa.lg.jp

じゃらんnet

「全国のおすすめ紅葉スポットランキング2020」
でもみじ湖が**全国1位**に
選ばれました！！箕輪町子育て少子化対策
キャッチコピーみんなで育てる みのわっ子
～パパになるなら箕輪町
ママになるのも箕輪町～

令和3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

1グループ 第1回【11月10日】、第2回【11月17日】、第3回【11月27日】 全水曜日の3回

2グループ 第1回【11月25日】、第2回【12月2日】、第3回【12月9日】 全木曜日の3回

※時間は全て午後7時00分～午後8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

500円(保険料含む)

8 定員

各グループ先着10名 町内在住・在勤者

9 申込方法

10月27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(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)
スポーツ振興係
電話 70-6601 FAX 79-6368