

# 美浜区公民館だより

第3号

令和4年7月1日

発行：美浜区公民館

館長：岡村悦子

公民館講座

## ヒーリングヨガ講座

7月**24**日(日) 講師：渡るみ氏

Am.**10:00**~**12:00**

内容：呼吸法&瞑想  
ストレッチ

場所：美浜区公民館

定員：15名

対象：一般

参加費：無料

持ち物：ヨガマット・お飲み物・タオル

※動きやすい服装でご参加ください。

自分で自分を大切にする時間

"毎日を笑顔で過ごす"ことをGOALとし  
日々の暮らしの中にYOGAのある生活をお  
伝えしています。

- ・初めての方・経験者
- ・ヨガに興味ある方
- ・健康管理に興味がある方

申込み締切 7/22(金) 午後5時まで

※定員に達し次第締め切ります。

※講座中に撮影した画像は、北谷町や美浜区の広報活動に使用します。

※新型コロナ感染状況により、日程延期や中止になる場合があります。

☆新型コロナウイルス感染拡大防止の為、必ずマスク着用でご参加下さい。

☆自宅で検温し、発熱や体調不良等の場合は参加を控えるようお願いします。

お問合せ 美浜区公民館 ☎926-5185 (仲地) まで

