令和８年度　ヨガ教室　開催案内

1　開催日時	令和８年１２月３日（木）・１０日（木）・１７日（木） 午前１０時～１１時３０分まで
2　会　　場	塚沢公民館　２階　講義室　（高崎市飯玉町７４番地１）
3　テーマ	ヨガで心と体を整える
4　講　　師	浅野　真樹さん
5　用意するもの	ヨガマット、フェイスタオル、動きやすい服装、飲み物
6　参加費	無料
7　参加者へのお願い	■欠席の連絡について 欠席の場合は早めに連絡をお願いします。
	■ペットボトルなどのゴミはお持ち帰りください。
8　連絡先	塚沢公民館（担当：三澤）　☎・📠：０２７－３６１－７９８１

２０２６ヨガ教室参加申込書

氏名（ふりがな）	町名	電話番号 （昼間連絡のつく番号）