

《 令和8年度 第1回 レディースセミナー 》

心と体が
リラックスするヨガ

講師：湯原 竜也 先生
(ヨガインストラクター)

参加費
無 料



●日 時 令和8年6月8日(月)14:00～15:30

●場 所 … 竹隈市民センター 和室

※駐車場狭小のため、お車でのご来場はご遠慮くださ

●対 象 者 … 浜田地区内にお住まいの成人女性

●定 員 … 30名

●持 ち 物 … ヨガマット(お持ちの方はご持参) or バスタオル、飲み物、フェイスタオル

●服 装 … 動きやすい服装

●申 込 方 法 … 5月11日(月)～5月20日(水) 9:00～17:00 (土日祝日を除く)

竹隈市民センター窓口へ、直接お申し込みください(電話可能)。

※定員になり次第締切りとさせていただきます

●問 合 せ … 竹隈市民センター ☎ 231-2045

主催：浜田地区女性会 ・ 竹隈市民センター

キリトリ線

令和8年度レディースセミナー参加申込書

氏 名	住 所	電話番号	交通手段
			徒歩 自転車

(支部)

※女性会の方のみ