

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和6年度（前期）コンセーレコミュニティ・カレッジ実施計画書

講座名	健康ヨガ I・II		講師名	相田 紀枝・福田 道子（国際ヨガ協会）	
期 間	4/3～9/18 4/10～9/25（各12回）		日 時	Iクラス 第1・3水曜 19:00～20:30 IIクラス 第2・4水曜 19:00～20:30	
会 場	とちぎ青少年センター(アミークス)（宇都宮市駒生 1-1-6）				
定 員	14名（5名）	受講料	各 18,000円	教材費	不要/ヨガマット各自用意
その他	ヨガで心と体をリフレッシュしましょう。この講座は、呼吸を大切にしながら無理なく体を動かして、心と体を整えていくことを目的としています。				

※定員欄のカッコ内の人数は最少催行人数です。人数に達しない場合、開講を見送ることがあります。

開講日1週間くらい前に開講するかどうか決定しご連絡差上げます。

Iクラス

No.	講座日	内 容
1.	4/3	
2.	4/17	
3.	5/1	
4.	5/15	
5.	6/5	
6.	6/19	
7.	7/3	
8.	7/17	
9.	8/7	
10.	8/21	
11.	9/4	
12.	9/18	

IIクラス

No.	講座日	内 容
1.	4/10	
2.	4/24	
3.	5/8	
4.	5/22	
5.	6/12	
6.	6/26	
7.	7/10	
8.	7/24	
9.	7/31	
10.	8/28	
11.	9/11	
12.	9/25	

※講師または青年会館の都合により日程・時間が変更される場合がございます。

◆◆◆ お問い合わせ先 ◆◆◆

コンセーレコミュニティ・カレッジ事務局（栃木県青年会館 事業課内）

Tel: 028-624-1488(直通) 028-624-1417(代表)

Fax: 028-666-6075

E-mail: [info@tskf.jp](mailto:info@tskf.jp) URL: <http://www.tskf.jp>

〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生 1-1-6 とちぎ青少年センター内



ヨガ講座  
公式 LINE アカウント  
@805utjtp