

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和6年度（後期）コンセーレコミュニティ・カレッジ実施計画書

講座名	わたしのヨーガ	講師名	相田 紀枝・福田 道子（国際ヨガ協会）		
期 間	10/9 ~ 3/26	日 時	第2・4水曜 14:00 ~ 15:30（全12回）		
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	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し上げます。

日程表

No.	講座日	内 容
1.	10/9	
2.	10/23	
3.	11/13	
4.	11/27	
5.	12/11	
6.	12/25	
7.	1/8	
8.	1/22	
9.	2/12	
10.	2/26	
11.	3/12	
12.	3/26	

※講師または青年会館の都合により日程・時間に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 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