

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和7年度（後期）コンセーレコミュニティー・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	10/1 ~ 3/18 10/8 ~ 3/25(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 (7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。			

※定員欄のカッコ内的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。

I クラス

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

II クラス

No.	講座日	内 容
1.	10/8	
2.	10/22	
3.	11/12	
4.	11/26	
5.	12/10	
6.	12/24	
7.	1/14	
8.	1/28	
9.	2/11	祝日
10.	2/25	
11.	3/11	
12.	3/25	

※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ー・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