「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和８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	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	10/14　～　3/24		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	15 名（7 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.	10/14	
2.	10/28	
3.	11/11	
4.	11/25	
5.	12/9	
6.	12/23	
7.	1/13	
8.	1/27	
9.	2/10	
10.	2/24	
11.	3/10	
12.	3/24	

※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