

# ナイト・ヨーカ

参加  
無料



~心と体を癒やす夜のひととき~

7/3・10・17

毎週(木)全3回

19:00~20:00

公民館の会場とオンラインで  
同時開催するハイブリッド講座

呼吸や姿勢を調え、ゆっくりと自己の心や体の  
動きを味わいながら、身体の可動域を広げます



講師 清水 美和さん

日本ヨーガ伝道協会一級ヨーガ導師  
上尾市まなびすと

会場 ①大谷公民館 ②オンライン(Zoom)

定員 ①②各20人 対象 市内在住・在勤・在学の人 ※オンライン参加者はZoom操作ができる人

申込 6月23日(月)までに①②のいずれかを記入して、市ホームページの  
応募フォームまたはメール(s723500@city.ageo.lg.jp)で

※メールには、①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤年齢⑥希望会場を記入してください

申し込み  
はこちら

