

令和4年度

# 初心者ヨガ体験講座

6月～11月まで毎月1回初心者の方向けの  
ヨガ体験講座を開催します。

第6回講師 **Lina**



簡単なポーズを丁寧にとり、心や身体との対話を大事にしていきます。  
メディカル的な知識も取り入れ、身体を正しく使い、眠っている能力を起こし  
ていくように進めていきます。楽々動ける身体と心を目指しています！

日時 令和4年11月13日(日) 午前10時～午前11時30分  
場所 函館市亀田交流プラザ 大会議室2

講師	Lina Divana stri代表 ヨガインストラクター 作業療法士
対象	函館市民
参加費	無料
持ち物	大判バスタオルまたはブランケット(ポーズの補助や体にかけるために 使います)・水分補給用の飲み物・ヨガマット ヨガマットは貸し出しもできます。事前にお申し出ください。
申込受付	10月14日(金)9時～10月29日(土)18時 窓口またはお電話(86-7980)でお申込みください。 応募多数の場合抽選を行います。当選された方にのみ10/31までにご連絡いたします。
定員	20名

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、以下項目をご了解の上でお申込みください。  
●来場時マスクの着用をお願いします。●当日咳や発熱等体調不良がある方のご参加はご遠慮ください。●感染症の  
流行状況によって講座を中止する場合があります。●ご来館の際はなるべく公共交通機関をご利用ください。

函館市亀田交流プラザ

函館市美原1丁目26-12

0138-86-7980