県立森林公園

中高年向け健康ヨガ

森林公園で、中高年者向けのヨガをして、心と体を健康にしてみませんか。

1日　時：平成30年4月20日(金)から平成31年10月19日(金)　※5/4休み
　　毎月第１・３金曜日の全12回　10時～11時30分（受付9:30分～）

2募　集：５０才以上　20名

3集　合：県立森林公園　バードピア浜北前

4場　所：森林ウォーキングで移動し、野外ステージでヨガ(雨天決行は、室内)

5参加費：1回　800円/人（保険料、講師代等）（毎月２回分一括支払い1,600円）

6持ち物：飲料水、帽子、バスタオル又はヨガマット、雨具

※主催　藤垣澄枝
※後援　県立森林公園バードピア浜北

《申　込　期　間》

① ２月１日(木)から受付開始、定員になり次第受付終了。
② 行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を電話やFAX、メールで申込。
③ 電話　(053-583-0443)
　FAX　(053-583-2700)
　メール
　(sai_sudha_yoga@yahoo.co.jp)
〒434-0002 浜松市浜北区尾野2597-7

お問い合わせ先
行事運営：藤垣澄枝　sai_sudha_yoga@yahoo.co.jp
企画広報：静岡県立森林公園 バードピア浜北　TEL：053−583−0443

ＦＡＸ０５３－５８３－２７００　　申　込　書（中高年ヨガ教室）

ふりがな 氏　　名	住　　所	電話番号	男・女	年　令
			男・女	
			男・女	
			男・女	
			男・女	