

講座生募集！！

※抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

はじめての心と体のリラックスヨガ

～体の色々な部分を使う初心者向けのヨガを体感しませんか。～

日 時 : 7月2日～10月15日の毎週火曜日(8月13日は除く)

午前10時30分～正午(全15回)

場 所 : TONPAL(多文化共生・人権プラザ) 3階 会議室A/B

定 員 : 15名

申し込み: 6月13日(木)までにTONPAL(多文化共生・人権プラザ)へ

(申込み多数の場合抽選、電話申込み可)

持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物(※持っている人はヨガマット)

参加費 : 無料

講 師 : 岡田 緑 さん(インダスヨガサティヤ代表)



はじめてのストリートダンス教室

～踊る楽しさ、音を聴いてリズムに乗る楽しさを体感しませんか。～

日 時 : 7月10日～9月18日の毎回水曜日(8月14日を除く)

午後6時～7時30分(全10回)

場 所 : TONPAL(多文化共生・人権プラザ) 3階 会議室A/B

対 象 者 : 小学校1年生～中学校3年生までの人

※小学生の方は保護者の送迎をお願いします。

定 員 : 15名(最少催行人数 4名)

申し込み: 6月18日(火)までにTONPAL(多文化共生・人権プラザ)へ

(申込み多数の場合抽選、電話申込み可)

持ち物 : 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

参加費 : 無料

講 師 : 川上 里佳 さん(RIKA KIDS DANCE 代表)

