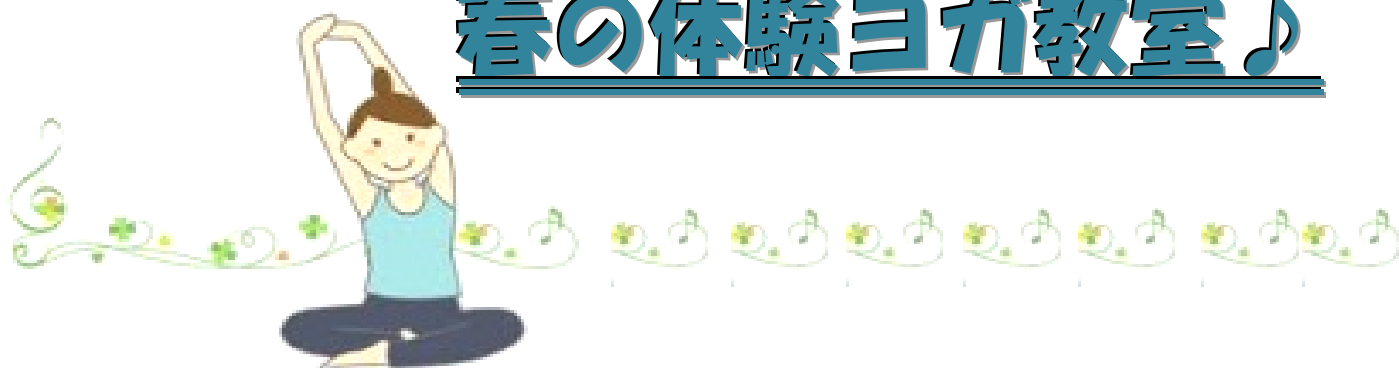


《ライフセミナー》

**ヨガで心とカラダのメンテナンスを！**

**春の体験ヨガ教室♪**



- 期 日 3月12日(水)・19日(水)・26日(水)  
3月29日(土) 全4回
- 時 間 午後7時～午後8時30分(水曜日)  
午前10時～午前11時30分(土曜日)
- 会 場 岩見沢市生涯学習センター「いわなび」2階 軽運動場2・和室3  
(岩見沢市4条西1丁目3番地4)
- 対 象 35歳以下で岩見沢市に在住の方、  
または市内に勤務される方(学生も可)
- 定 員 15名(定員になり次第、締め切ります)
- 講 師 水上 妙子 氏 (Yoga Instructor)
- 受講料 各回100円(保険料として)
- 持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、フェイスタオル、  
ヨガマット(持っていない方には貸し出します)
- 申込方法 土・日・祝日を除く、3月5日(水)より、お電話でお申し込み下さい。



【申し込み・問い合わせ先】

岩見沢市教育委員会 生涯学習・文化・スポーツ振興課 学習活動支援係  
TEL 23-9236 (生涯学習センターいわなび内)