

はじめてのヨガ

参加者募集

静岡県教職員互助組合榛原支部
現職・退職合同事業

カラダが硬くても大丈夫！心と体が軽くなるやさしいヨガです。
ほぐして、伸ばして、一息つきながら、肩こり・腰痛等の不調を和らげていきましょう。

1 日時・会場 令和8年10月3日（土）13:30～14:30
榛原地区教育会館 2F 大会議室
〒421-0422 静岡県牧之原市静波768

2 募集人数 20人（最少催行人数10人）

3 講師 福世 尚見 様

4 会費 無料

5 持ち物 ○動きやすい服装 ○汗ふき用タオル ○飲み物
○ヨガマット（または大きめのバスタオル）
※当日の昼食は、早めにするか、軽めにしておきましょう。

6 申込み **【必要事項】**

- ①お名前 ②郵便番号・住所 ③連絡先の電話番号
④現職・退職の別 ⑤現職の場合は所属

【申込方法】

右記QRコード（Googleフォーム）、はがき又は電話、FAXにてお申し込みください。



〆切り：現職、退職共に9月18日（金）

教職員互助組合榛原支部
T E L 0548-22-5519
F A X 0548-22-4689



7 その他 不明な点は榛原支部までご連絡ください。

