

キタガク前期NEW講座

※詳細は講座パンフレットにてご確認ください



水
曜日

2026年

4/22、5/13.20、6/3.10、
7/1.8、8/5.19、9/9 (全10回)

やさしい椅子ヨガ

椅子に座ったままや、椅子を補助として使いながら
ヨガのポーズを行います。体力に自信のない方も、
お気軽にご参加ください。

※怪我や持病をお持ちの方は医師の許可をいただいてからお申込みください。

会場

栄市民活動交流センター

費用

6ヶ月分5,000円(1回500円×10回)
※別途学苑運営費1,000円がかかります

時間

14:30~15:30

講師

三橋 美知子



お問合せ

市民大学きたもと学苑事務局

北本市本町1-111(北本市役所3階生涯学習課)/電話：048-594-5567

↑キタガクホームページ
※3/9(月)申込み締切※