

「ふれあいサロン」とは・・・
いろいろな人との交流を目的にした、
魅力あふれる講座です！
気軽に参加して、
楽しみながら仲間づくり・
友達づくり、してみませんか？

初めてでも 楽しいヨガ教室！

～ぽっこりお腹改善ヨガ～

日時

①11月12日（木）午後1:30～3:30

②11月19日（木）午後1:30～3:30

※①②のうち、どちらかを選択

場所

向丘地域活動センター

受講料

130円

持ち物

ヨガマット、動きやすい服装、
大きめのタオル、水分補給の飲料

対象

文京区内在住・在勤・在学の方

定員

各16名（定員を超えた場合は抽選）

申込方法

※以下のいずれかでお申込みください

1

フォームで申し込む



2

往復はがきで申し込む

「ヨガ教室」・希望日①か②・住所・
氏名（フリガナ）・年齢・電話番号、
手話通訳などの配慮が必要な場合その内容、
返信用はがきにも宛名を明記して
向丘地域活動センターに郵送

3

窓口持参で申し込む

返信用はがきを
向丘地域活動センターまで
お持ちください

講師



磯 悦子

ヨガインストラクター

切

10月28日（水）必着

※締め切り後、一週間を過ぎても結果が届かない場合は、向丘地域活動センターまでお問い合わせください。

申問
込合
・せ

〒113-0023 文京区向丘1-20-8 向丘地域活動センター

〈南北線〉東大前より徒歩1分（本郷通り西側地上行きエレベーター出口）

〈都営バス〉東43・茶51系統 東大農学部前より徒歩1分

03（3813）6668