



タイ式ヨガで



リフレッシュ

～日々を少し心地よくするヒント～

何かと忙しくなる春に向けて、たまった疲れやストレスをそっとゆるめませんか。
やさしいタイ式ヨガ（ルーシーダットン）で、心も体も気持ちよく整えるひと時を
過ごしましょう(*^-^*)



★日 時：**2月27日（金）10時～12時**

★講 師：吉岡 宏一郎さん（仙人の隠れ家 極 Goku・タイ式ヨガ講師）

★持ち物：ヨガマット（お持ちの方）、お持ちでない方は貸出可（先着6人）

※バスタオル2枚でも代用可です※

動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

★定 員：12人程度（先着順）

★参加費：無料

★申 込：**1月16日（金）9時30分**から操南公民館窓口・電話で受付。

★その他：保険はかけません。ご了承のうえ、お申し込みください。

ヨガマットを貸出希望の方は、申込時にお伝えください（先着6人）。



タイ式ヨガ（ルーシーダットン）とは…

深い呼吸とやさしいポーズで心身のこわばりをゆるめるタイの健康法です。
ストレス解消やリフレッシュに役立つ、続けやすいセルフケアのヨガです。

お申込み **岡山市立操南公民館**

問い合わせ先 岡山市中区藤崎201-4

TEL(086)276-7898

開館：月～土 9時30分～21時 日曜は17時まで

※水曜・祝日は休館

ご参加される皆様へお願い

【ご一読ください】

- ①状況により内容の一部変更、中止となる場合があります。
- ②活動の様子を撮影し、広報（公民館だより、Facebook、Instagram 等）に活用させていただく場合があります。

