令和５年度　船橋市中央公民館　主催事業

セルフボディケア＆椅子ヨガ

どの回でもエントリーOKです♪

自分を労る時間、自分と向きあう時間、自分を大切にする時間・・・日々の忙しさでつい忘れがちですが、自分の手を使ってできる簡単なストレッチやマッサージをこの機会にぜひ体験しませんか？昨年大好評だった椅子ヨガもたっぷり行います♪

＼お仕事帰りに／
【夜の部】
・６月30日（金）
19:00～20:00

＼休日にゆっくり／
【昼の部】
① ７月　１日（土）
② ７月　８日（土）
10:00～11:00

＼ご自宅でも／
【オンラインの部】※
① ７月　１日（土）
② ７月　８日（土）
11:30～12:00

※オンラインの部は裏面参照

講師：ヨガインストラクター　RIKA

【プロフィール】
幼少よりクラシックバレエを始める。テーマパークにてステージショー、パレードなどに出演。退園後もインストラクターやダンス講師として活躍中で、中央公民館でも人気の先生です！

会　　場	中央公民館　【夜の部・昼の部】第３・４集会室 ※オンラインの部は自宅から参加
対　　象	18歳以上の方
定　　員	昼・夜の部 15名　オンラインの部 12名
参 加 費	無料
持 ち 物	汗拭きタオル　飲み物　※動きやすい服装でお越しください。
申込方法	６月２日（金）10時より、 右上コードからオンライン申請・またはお電話で受付 （全５回の内、お好きな回に複数回お申込みいただけます）

主催：船橋市中央公民館
TEL：047－434－5551　FAX：047－434－5554
E-Mail：k-chuo@city.funabashi.lg.jp

「オンラインの部」とは？

お手持ちの PC、スマートフォン、タブレットで、ご自宅にいながら参加できます。

オンライン会議ツール「Zoom」を使用して実施します。

スマートフォンやタブレットから参加する場合は、事前に「Zoom」アプリのダウンロード（無料）が必要となります。

参加方法

【事前準備】

①お申込みいただいた際にお聞きしたメールアドレスに、「ミーティング」参加用 URL および ミーティング ID とパスワード をお送りします。

（6 月末までに送付いたします。**メールが届かない場合は中央公民館までご連絡ください**）

②オンライン講座当日（7 月 1 日・8 日(土)）の **11 時 20 分以降に zoom アプリ、またはサイトの方から、ID とパスコードを入力の上、直接ミーティングにご参加**ください。

お願い

・オンラインでの開催にあたり、運営ポリシーおよび参加規約を定めております（中央公民館 HP 参照）。必ずご一読いただいた上でお申込みください。

・通信環境や使用する端末によって、画像や音声が不明瞭となる他、Zoom の特性上、音と動きに多少のズレが生じることもございます。あらかじめご了承ください。

・受講に伴う通信料は参加者負担となります。

・講座の URL、パスワードを第三者と共有することは固くお断りいたします。

・内容の撮影、録画、録音はご遠慮ください。

・Zoom のご利用にあたり発生した損害につきまして、主催者は一切の責任を負いません。