

体験講座のご案内

全講座
2月1日(木)9時から
申込受付開始

※ヨーガセラピーと囲碁は空きがあれば当日参加も可能です。

ヨーガセラピー体験 (心と体のケア)



令和6年2月23日(祝)

講師:バステトヨーガ+

豊福 ひろむ 氏

(インド政府公認ヨーガ療法士)

(1)グループレッスン(各回10人)

①10:00~11:00 ②14:00~15:00

一般的なヨーガセラピーのレッスンで
ストレスの緩和などをめざします。

(2)個別レッスン(各回1人)

①11:15~ ②11:30~ ③11:45~
④12:00~ ⑤12:15~ ⑥15:15~
⑦15:30~ ⑧15:45~

個別に心と体のお悩みを
伺い、その方に合ったプロ
グラムやセルフケアなどを
お伝えします。

参加費
1,000円
先着順

パンフラワー



令和6年2月24日(土)

11:00~12:00

講師:竹下 眞喜子 氏

樹脂粘土で干支(龍)の置き
物を作ります。
手のひらサイズの可愛い龍
を作ってみませんか♪

参加費
500円
先着15人

囲碁体験



令和6年2月24日(土)

13:00~16:00の間
1時間程度

講師:愛棋会(囲碁サークル)

初心者から経験者まで
どなたでもご参加いただけ
ます。一緒に囲碁の世界を
楽しみましょう!

参加費無料
先着6人

【お申し込み・お問い合わせ】 久留米市三瀨地域生涯学習推進委員会

久留米市三瀨町玉満2949-1(久留米市三瀨生涯学習センター内)

TEL/0942-64-3020(平日9時~17時のみ) FAX/0942-64-4687