

# 男のヨガ教室 全10回

男性の申し込み者が少ない場合は、女性も参加可能とさせていただきます。ご了承下さい。

コース①水曜日 11月23日～2月1日 午前10時30分～午前11時30分  
コース②木曜日 11月24日～2月2日 午前9時15分～午前10時15分

申込期間 : 10月25日(火)～11月15日(火)まで

申込方法 : 3階事務所もしくは電話にて受付

当選者発表 : 11月16日(水) 3階事務所にて掲示

または当選者のみ電話連絡あり

参加費 : 無料

対象者 : 60歳以上の港区民の方

マットに座れる方(素足でおこないます。)

男性(参加者が少ない場合は女性も可)

定員 : 6名(抽選)



指定管理者: 社会福祉法人 奉優会  
港区立 高輪いきいきプラザ  
03-3449-1643

# ハタヨ一ガ生徒募集 全9回

- コース① 月曜日 11月21日～1月30日 午後3時30分～午後4時30分  
コース② 火曜日 11月22日～1月31日 午後3時30分～午後4時30分  
コース③ 水曜日 11月23日～2月1日 午後3時30分～午後4時30分  
コース④ 木曜日 11月24日～2月2日 午前10時30分～午前11時30分  
コース⑤ 木曜日 11月24日～2月2日 午後3時30分～午後4時30分

申込み期間 : 10月25日(火)～11月15日(火)まで

申込方法 : 3階受付もしくはお電話にて

当選者発表 : 11月16日(水)3階受付に掲示または当選者のみお電話にてお知らせします。

参加費 : 無料

対象者 : 60歳以上の港区民の方  
マットに座れる方(素足になります)

定員 : 6名(抽選)



指定管理者 : 社会福祉法人 奉優会  
港区立 高輪いきいきプラザ  
03-3449-1648