



健康な身体づくりに役立つ！

締切り
6/21(金)

要望にお応えして
今回は初の野津町★



会場：臼杵市野津中央公民館
(臼杵市野津町大字野津市184)

託児あり



講師より

いつも頑張っているみなさまへ。
ヨガで少しでも自分を癒す時間を
もちませんか？
ヨガは体や呼吸に意識を向けることで
心身のバランスが整い、ストレス解消
効果や様々な不調の改善が期待できます。
ポーズにとらわれず、丁寧に体を動かし
心地よく過ごしていただければ幸いです。

日時： 7/5 (金) 10:00~12:00
講師： 土谷 渚さん
参加費：無料
定員： 15人
持ち物：ヨガマット or バスタオル、飲み物
汗拭きタオル、動きやすい服装
※ヨガマットは7枚貸出可能です。

お申し込み方法

★申込用紙：下記の申込用紙にご記入の上、切り取って配達担当者へお渡しください。

★メール：件名に「ヨガ講座」とご記入の上お申込みください。

✉ oita.coop-coordinator.mie@docomo.ne.jp

(右下の二次元コードからも申込できます)

＼メール／



お問い合わせ先

組合員活動コーディネーター 稗田 080-2705-0311 (平日9:00~13:00)

コープおおいた三重センター 0974-22-5522 (平日9:00~17:00)

キリトリ

ヨガ講座申込書

組合員番号 50- ()

お名前 ()

ヨガマット (有 ・ 無) ※どちらかに○を付けてください

託児希望のお子さん

お名前(フリガナ) () 年齢 () アレルギー 有 () 無

お名前(フリガナ) () 年齢 () アレルギー 有 () 無



締切り
6/21(金)

