

# 27年度 いきいきタイ古式ヨガ教室

# ルーシーダットン

ルーシーダットンとは・・・

タイに古くから伝わる**ヨガ**のことです。  
優しいポーズを独自の呼吸法で効率的に行うのが特徴です。



**日程** ● 平成27年4月より平成28年3月まで  
毎月 第1・第3月曜日 19時～20時

**場所** ● 京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター 会議室②

**講師** ● 作見先生

**参加費:無料**

お気軽にお申し込みください!

**服装** ● 持ち物  
動きやすい服装  
ヨガマット(又は大きめのバスタオル)  
水分補給できるもの

## お問い合わせ

京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター  
TEL 075-691-9098 FAX 075-662-0910  
(FAXの場合は、氏名・住所・連絡先を記入)  
10:00～21:00、日曜日のみ17時まで、定休日:火曜日

主催 京都市上鳥羽北部いきいき市民活動センター  
共催 上鳥羽社会福祉協議会



皆様からのお預かりする情報は、本事業に関するご連絡やセンターの事業案内のみに使用させていただきます。

## ● 27年度 いきいきタイ古式教室 ルーシーダットン 申込書 ●

名前	電話番号
住所	