

甲府市総合市民会館 開催事業のご案内

参加申込・お問い合わせ：総合市民会館 055-231-1951 まで

【体幹トレーニング】

子どもから大人までご参加いただける健康増進教室です。体力づくり、ケガ予防、身体機能の向上。様々な効果が期待できる「体幹」を、楽しく身体を動かしながらトレーニングします。初心者の方も大歓迎！自分のペースでご参加ください。

開催日時	原則毎月第2・4水曜日、10時から11時30分まで
参加料	大人1,500円、小学生以下1,000円
持ち物	室内履き（お持ちの方はヨガマットも）
申込方法	電話にて受付



【リラックスヨガ 心と身体に向き合う自分だけの時間】

リラックスヨガ はじめませんか？
未経験の方、大歓迎！！体の硬い方、ご安心ください！

開催日時	原則毎月第2・4木曜日、19時から20時15分まで
参加料	1,500円
持ち物	室内履き（お持ちの方はヨガマットも）
申込方法	電話にて受付

【禅カフェ「寄僧（よりそう）」～あなたの心に寄り添う～】

青年僧による「座禅体験・法話（簡単なお話）・茶話会（お茶を飲みながらの談話）」です。初心者にも分かりやすく、丁寧に対応します。また、イスでの座禅参加や途中入退場も可能です。月に一度、静かに心を整えてみませんか？

開催日時	令和5年	5月28日(日)19時～21時30分
		6月25日(日)19時～21時30分
		7月23日(日)19時～21時30分
		9月17日(日)19時～21時30分
		10月22日(日)19時～21時30分
		11月26日(日)19時～21時30分
		12月17日(日)19時～21時30分
	令和6年	1月28日(日)19時～21時30分
		2月18日(日)19時～21時30分



参加料 1,000円（茶話会でのお茶・お菓子付き）
※事前申込制、電話にて受付