



# シンプルライフ

と

ヨガ



多くのものや情報に囲まれて生活している現代。自分の身の周りや心の中を整理して、今の生活を少しシンプルにすると、今まで気づかなかったことに気づくこともあります。グループワークで生活をシンプルにするためにできることを考えます。最後にヨガでリラックス！心も体もシンプルになったら、周りの環境の変化に気づける自分になっているかも！

日時 令和2年10月23日(金) 18:00～20:30

場所 かごしま環境未来館 1階ゾーン3

講師 石窪 奈穂美(消費生活アドバイザー)

久保 知代 (ヨガインストラクター)

対象 鹿児島市・日置市・いちき串木野市・姶良市に住むか、  
鹿児島市に通勤・通学する18歳以上の人

※座学の後にヨガとなります。どちらも必ず受講できる方

定員 12人(応募者多数の場合は抽選)

受講料 無料

準備物 ヨガマットか汚れてもいい大き目のバスタオル、汗拭き用の  
タオル、動きやすい服装(スカートはNG)、マスク、  
筆記用具、飲み物

※申し込み方法等は裏面をご覧ください。

主催 かごしま環境未来館

## ◆申し込み方法

未来館窓口かホームページの申込フォーム、往復はがき、FAX、Eメールのいずれかに、下記の内容をご記入のうえお申し込みください。(FAXの方は中段の申込書をご利用ください。)

- ①講座名「シンプルライフとヨガ(10月23日開催)」
- ②お名前(ふりがな) ③年齢 ※参加する方全員のお名前・年齢をご記入ください。
- ④託児(6か月～小学2年生) 希望者は子どもの氏名(ふりがな)・年齢・性別
- ⑤郵便番号、住所 ⑥連絡先(電話・FAX) ⑦お持ちの方はEメールアドレス
- ⑧「みらいかん講座・追加募集ご案内メール」の受信希望(Eメールアドレスの記入が必要)

※個人情報適切に管理し、講座目的以外には使用いたしません。

**申込締切 10月13日(火) 必着**

\*締め切り後に、当落の通知を差し上げます。

\*メールでお申し込みの方は、[kouza@kagoshima-miraikan.jp](mailto:kouza@kagoshima-miraikan.jp)からのメールを受信可能に設定してください。

往復ハガキでお申し込みの方は、到着までに時間がかかる場合があります。ご了承ください。

**【シンプルライフとヨガ(10/23) 申込書】 FAX 099-806-8000**

お名前	(ふりがな) ( 歳)					
	(ふりがな) ( 歳)					
	(ふりがな) ( 歳)					
託児	ふりがな 名前	男 女	年齢	ふりがな 名前	男 女	年齢
住所	〒					
電話番号	「みらいかん講座・追加募集ご案内メール」の受信希望 <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> 申込済み <input type="checkbox"/> 解除希望					
FAX	*定員に空きがある講座の追加募集案内をメールさせていただきます。受信を希望される方は、 <a href="mailto:kouza@kagoshima-miraikan.jp">kouza@kagoshima-miraikan.jp</a> からのメールを受信可能に設定してください。					
Eメール						

## ◆申し込み・問い合わせ先

〒890-0041

鹿児島市城西2丁目1-5

かごしま環境未来館 担当 もちほら 餅原・さかいだ 境田

TEL 099-806-6600

FAX 099-806-8000

E-mail [kouza@kagoshima-miraikan.jp](mailto:kouza@kagoshima-miraikan.jp)

H P <https://www.kagoshima-miraikan.jp/>

休館日：月曜日

(祝日の場合はその後の最初の平日)

開館時間/9:30～21:00

(日祝日は18:00まで)

携帯電話・スマホからはこちら



## ◆アクセス方法

### 最寄りのバス停

新照院、草牟田、原良小前のいずれかのバス停から徒歩約5分、  
城西公園前バス停から徒歩約7分

### 鹿児島中央駅から

徒歩約20分  
上記のバス停までの路線バスあり  
コミュニティサイクルかごりんのポートあり

※地球環境保全のため、  
公共交通機関利用のご協力お願いいたします。

