

感染防止対策を講じながら実施します



栃教協リフレッシュ（ヨガ）講座

## 簡単にできる健康的なヨガの方法

日時 令和4年10月15日（土）13時50分～15時50分  
（受付13時30分～）

**参加費無料**

場所 栃木県総合教育センター体育館（館内は全面禁煙）  
〒320-0002 栃木県宇都宮市瓦谷町1070

内容 ○簡単にできるヨガ運動 など

講師 NPO法人国際ヨガ協会 宇都宮東支部長 長嶋 浩子 氏

服装 運動できる服装。室内用の履き物。

定員 40人程度（受講資格は、栃教協会員ご本人のみ）  
定員となりお申し込みを受けられない場合、該当する方へ事務局より連絡いたします。

その他 運動中の水分補給のため飲み物を持参してください。  
ヨガマットをお持ちの方は持参してください。



伝統文化にふれる研修会

## 匠の秋 ～焼き物の町を訪ねて～

日時 令和4年10月22日（土）10時00分～11時40分  
（受付9時45分～ 別館ホール）

**参加費無料**

場所 長谷川陶苑 〒321-4217 栃木県芳賀郡益子町益子4240

内容 ○手びねり体験  
(あらかじめ何を作るか、形はどうするかなどイメージしておくと当日作りやすいです。)

定員 40人程度（受講資格は、栃教協会員ご本人のみ）  
定員となりお申し込みを受けられない場合、該当する方へ事務局より連絡いたします。

その他 作品の送料等（1200円～）がかかります。  
（直接受け取りは無料で焼き上がりは約2か月後）

**申込方法 FAX or ホームページ**  
**申込締切日 10月5日（水）**