

2026後期講座 陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

## 描くヨガ「ゼンタングル」講座



アメリカ発祥のアートメソッド「ゼンタングル」は「描くヨガ」と言われ、ペン先に集中することで、心と体を整えます。

日時 2026年10月18日(日)～  
※原則第3日曜日  
10:00～11:30

会場 陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

定員 15人（定員を超えた場合は、抽選）

受講料 2,200円（全5回分として）

### 申込方法

※材料費別途必要になります。

氏名（ふりがな）、生年月日、年齢、性別、住所、電話番号を記載し、メール、LINE、または ぽかぽか窓口にてお申込みください。

※申込期間は、2026年8月1日(土)～8月30日(日)まで

### <申込・問合せ先>

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか（陽だまりの丘4丁目2201-2）

TEL. 0594-87-7576 MAIL. pokapoka@kuwana-shakyo.com

▼LINE



▼HP

