

# 2022年 令和4年度「健康教室」 慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ



ヨガの究極の目的は柔軟性ではなく、**心と身体を調えること**です。  
心と身体はつながっています。身体が元気でないとも心も元気になるしません。  
ヨガを続けることで心身の健康を得ることができます。  
ポーズの前に準備運動を行うので、身体の硬い方でもOKです。  
筋肉は、適度に使うと柔軟になり介護予防にもつながります!(^^)!



＝コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために＝  
・体温が37度以上の方はご参加をご遠慮ください。  
・受講中は、大声を出さない、至近距離で話さない、  
をお守りください。  
以上のご協力をお願いいたします。

金曜日開講  
令和4年度◆1クール◆

4月1日  
5月13、20、27日  
6月 3、10、17、24日  
7月 1、8日

全10回

時間：19：00～20：20  
会場：スポーツ交流館  
フィットネススタジオ  
講師：正田明子 氏  
受講料：会 員 3,000 円  
非会員 6,000 円  
持ち物：タオル・飲み物など

<申し込み・問合せ先>  
さばえスポーツクラブ  
鯖江市宮前2丁目9-1  
鯖江市スポーツ交流館内



さばえスポーツクラブはみなさまからの会費にて運営しています。この教室は、地域のみなさまのご要望にお応えして開講しています。長く安定した教室を存続する為に、お友達をお誘いいただく等、口コミが有効です。みなさまのあたたかいご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



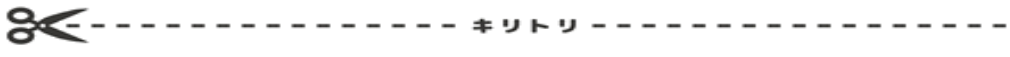
## 領収証

様  
金 円



領 収 印

※さばえスポーツクラブ健康教室「慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ」代として上記金額領収しました。



令和4年度 慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ (金) 1クール受講申し込み書

受 付 日

会員 ( さばえ SC ・ 東陽 SC ・ 鯖江北 CSC ) ・ 非会員

氏名 ( ) 男 ・ 女 緊急連絡先 ( )

※非会員の方、及び東陽 SC、鯖江北 CSCの方は記入してください

住所 \_\_\_\_\_

生年月日 年 月 日生