

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心も元気になりません。
 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◆3クール◆



10月 7、14、21日

11月 4、11、18、25日

12月 9、16、23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

TEL/FAX:0778-51-8618



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

※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。



領 収 印



キリトリ

令和4年度 慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ (金) 3クール受講申し込み書

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

受 付 日