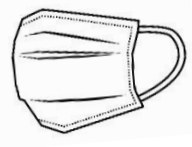


令和5年度「健康教室」
慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ



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!(^^)!



=コロナウィルス感染症の感染拡大防止のために=
 ・体調不良の方はご参加をご遠慮ください。
 ・屋内・屋外、受講中の、マスクの着脱は個人の判断に委ねます。
 以上のご協力をお願いいたします。

金曜日開講
 令和5年度◆2クール◆

7月7、14、28日
 8月4、18、25日
 9月1、8、15、22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：疋田明子氏
 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、ロコミが有効です。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。

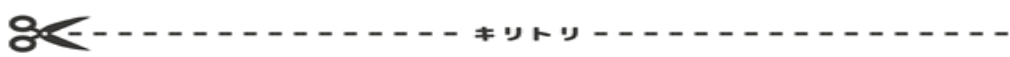
領収証

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



令和5年度 慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ (金) 2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 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