

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◆2クール◆

7月15、22、29日
 8月 5、12、26日
 9月 2、9、16、30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、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。



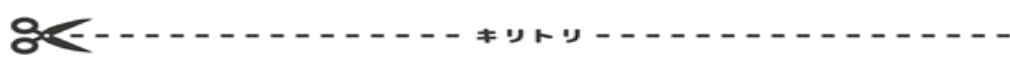
領収証

_____ 様
 金 _____ 円



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) 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 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