

令和7年度 定員制健康教室『ヨガ教室』 受講生募集案内

教室	イスヨガ A	イスヨガ B	イスヨガ C	イスヨガ D	やさしいヨガ 1部	やさしいヨガ 2部	中医養生ヨガ
定員	20名	20名	20名	20名	16名	16名	20名
曜日	第1・2・3 木曜日		第2・3・4 木曜日		第1・3木曜日		第1・2・3金曜日
時間	10時00分 ～ 10時50分	11時10分 ～ 12時00分	13時00分 ～ 13時50分	14時10分 ～ 15時00分	10時00分 ～ 10時50分	11時05分 ～ 11時55分	10時00分 ～ 11時30分
講師名	富江 明子 様		大瀧 真美 様		久保 恵美 様		石垣 育子 様
備考 (用意するもの)	※イスに座り、足元にマットを敷きます。 【持ち物】 ・ヨガマット(幅1800*奥行600*高さ6mm)またはバスタオル ・動きやすい服装 ・フェイスタオル(2、3枚) ・水分補給用の飲み物		※イスに座って、運動靴を履いてヨガを行います。 【持ち物】 ・動きやすい服装 ・底が白い運動靴 ・フェイスタオル(2、3枚) ・水分補給用の飲み物		【持ち物】 ・ヨガマット(幅1800*奥行600*高さ6mm)またはバスタオル ・動きやすい服装 ・フェイスタオル(2、3枚) ・水分補給用の飲み物		※体の中に流れている気を巡らせ、身体を整えていくヨガです。 【持ち物】 ・ヨガマット(幅1800*奥行600mm)、またはバスタオル ・動きやすい服装 ・フェイスタオル(汗拭き用) ・水分補給用の飲み物
受講期間	令和7年4月～令和8年3月(1年間)				令和7年4月～令和7年9月(半年間)		
対象者	市内に居住する満60才以上の方(令和7年4月1日現在で満60歳以上の方)						
申込要領	<ul style="list-style-type: none"> ・原則、ご本人が直接来館して所定の用紙に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。 ・なお、老人福祉センター利用登録証又は年齢、住所を証明できるものをお持ちください。 ・全教室とも初心者を対象としたカリキュラムです。 ・1人につき4教室(第1希望～第4希望)まで申込みできますが、受講できるのは1教室のみとなります。 						
申込期間	☆ 令和7年1月14日(火)～2月7日(金) 午前9時～午後4時						
抽選発表	☆ 令和7年2月13日(木) 13時30分～ 1階ロビー						
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・抽選結果は通知しませんので、館内に掲示する当選発表で確認してください。 ・電話でのお問い合わせは2月14日(金)以降にお願いします。 ・当選された方は、2月28日(金)までに、受講手続きをしてください。初回の教室日時等の説明プリントを配布いたします。 						