

令和6年度

健康ヨガ

(全3回)退互

(一財) 静岡県教職員互助組合静岡支部清庵事務所

テーマ：あなたも楽しく体を動かしてみませんか

講師 瀧 菜穂子 (ヨガ講師、セラピスト)

<会場> おしば会館 (清水区小芝町3番6号) (054)364-5436
無料駐車場があります。(会館前道路下の大駐車場をご利用ください)

<持ち物> ①タオル ②水分補給用の飲み物 ③大きめのバスタオルかヨガマット
*当日はマットやイスにすわって体を動かします。体を動かしやすい服装でお気軽に参加してください。また、足のマッサージをしますので、着脱しやすい靴下で参加してください。

<内容> ヨガは全身を動かし、こりをほぐすことで、身体を柔軟に導き、筋力やバランス機能の低下を予防することが期待できます。皆さんが今回の体験を終了した後も家庭で継続して身体を動かしていただけるような内容としています。

<日程> ★参加費無料

★第1回	9月12日(木)	10:00~11:30	おしば会館2階大会議室
★第2回	9月19日(木)	10:00~11:30	おしば会館2階大会議室
★第3回	9月26日(木)	10:00~11:30	おしば会館2階大会議室

*3回実施しますので、参加可能な日を申し込んでください。

◆◆◆◆◆ 令和6年度 健康ヨガ講座 FAX申込書 ◆◆◆◆◆

* 参加を希望する講座の申し込み欄に○をつけてください。募集定員 各回とも 15名 (定員になり次第締切) 参加の可否は申込者全員に連絡します。

* 申込方法 下記事項を記入し、FAX 又は 郵送で申し込みをしてください。

* 申込締切 8月23日(金)

QRコードからも申込みができます→



① 講座名: 健康ヨガ講座	② 氏名
③ 〒・住所	
④ 電話番号・携帯番号	
⑤ 参加希望回 (○印をつける) 第1回() 第2回() 第3回()	

互助組合清庵事務所 〒 424-0812 静岡市清水区小芝町3番6号

TEL 054-364-5436 FAX 054-364-0059