

令和8年度

健康ヨガ②

現職

(一財)静岡県教職員互助組合静岡支部清庵事務所

テーマ：金曜日の夜は健康ヨガでリフレッシュ！

講師 瀧 菜穂子 (ヨガ講師、セラピスト)

金曜の夜は、1週間の疲れを「健康ヨガ」でスッキリ！好評につき、秋も行います。たくさんの参加をお待ちしています。

<日程> 10月30日(金) 18:00~19:30 ★参加費無料

<会場> おしば会館 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)
※会館周辺道路の一方通行にご注意ください

<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。
動き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。ゆったりと身体を動かすことで、日々の疲れを癒やし、リフレッシュしていただけるような内容です。

◆◆◆◆◆ 令和8年度 健康ヨガ FAX申込書 ◆◆◆◆◆

- * 募集定員 15名 (定員になり次第締切) ※最少催行人数 10 名
- * 申し込み方法 右の2次元コードから申し込むか、下記事項を記入しFAXのいずれかで申し込みをしてください。
- * 申込締切 10月23日(金)
- * 参加の可否は申込者全員に連絡します。
(メールアドレスを記入していただいた方にはメール送信します)



①講座名: 健康ヨガ講座	②氏名
③学校名	④Gmail
⑤電話番号・携帯番号	

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