

令和7年度第1回チャレンジ健康増進講座
「ヨガ体験教室」開催要項

- 1 趣 旨 健康に対する意識を高め、様々な運動に親しむことで健康づくり及び健康増進を図り生涯スポーツの振興に資する。
- 2 主 催 一般財団法人紫波町スポーツ協会
- 3 講 師 坂本 智恵美氏（ヨガインストラクター）
- 4 会 場 紫波町総合体育館 幼児高齢者体育室
- 5 期 日 令和7年10月24日（金）19時から20時
- 6 内 容 ヨガの基本的なポーズを中心に行います。呼吸を意識しながら行い、リラクゼーション効果も期待できます。運動が苦手な方やヨガ未経験者でも体験できる内容です。
- 7 対 象 18歳以上の男女
- 8 定 員 12人
- 9 参 加 料 1,000円 ※申し込みの際にお支払いください。
- 10 申込・問合先 紫波町スポーツ協会（紫波町総合体育館内）
紫波町桜町字下川原100番地 電話(019)676-2650
- 11 持ち物等 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル等
※動きやすい服装で参加してください（スカート、ジーンズ等不可）。
※ヨガマットの貸出しを希望する方には無料で貸出しをします。
- 12 そ の 他 (1)開講1週間前までに、5名以上の申し込みが無い場合は開催を中止します。その際参加料は返金いたします。
(2)10月17日（金）以降のキャンセルについては参加料の返金は出来ませんのでご了承ください。
(3)教室中の傷害等については、応急処置をするほか主催者が加入する保険で補償するのものとします。
(4)申込みに伴い知り得た個人の情報は当協会の規程に基づき慎重に取り扱います。また、開講中に撮影した写真の肖像権は、(一財)紫波町スポーツ協会に帰属し、広報等で使用する場合があります。
(5)医師に運動を制限されている場合は、医師に相談のうえお申し込みください。

-----き-----り-----と-----り-----

令和7年度第1回チャレンジ健康増進講座
「ヨガ体験教室」参加申込書

ふりがな		性別	男 ・ 女	年齢	
氏 名					歳
住 所			電話番号		
身体面で不安なことや痛みがある部位があれば記入してください。					