

令和6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体育協会
- 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6年8月30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 申込開始日 7月16日（火）
- 11 申込・問合先 紫波町体育協会（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
- 12 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。
- 13 その他 (1)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みとします。  
(2)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と扱います。また、主催者で写真を撮影する場合がありますが、広報等で使用する場合があります。  
(3)医師に運動を制限されている場合は、医師に相談のうえ申込みください。  
(4)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。その際の参加料は返金いたします。

-----きり-----と-----り-----

令和6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。					