

# ヨガ・ストレッチ 入門編

初心者  
大歓迎!!



日々の疲労回復に  
始めてみませんか？



## 令和6年11月14日(木)

高齢者いきいき活動  
ポイント事業

10時00分～11時30分

先着10名

会場：安佐北区民文化センター 大広間

参加料：500円

◆こんな人におすすめです◆

睡眠の質向上

疲労など不調改善

自律神経を整える

講師：山田 澄子（広島県スポーツトレーナー）

ウォーキング・ストレッチ・健康体操などを市民と公民館、体育館、集会所など10カ所で指導。テレビ新広島では「つまづき予防のための運動法」等を、また、“じゃらん”や“リビング広島”等の紙上でも健康のための運動方法を広めている。

◆申込方法◆

下記の欄にご記入の上、安佐北区民文化センター窓口へまたは、持参または郵送、FAXでご送付ください。

〒731-0221 広島市安佐北区可部7丁目28番25号  
TEL：082-814-0370 FAX：082-814-0770

◆持参物◆

- ・飲み物
- ・ヨガマットもしくはバスタオル

◆服装◆

- ・運動のできる服装でお越しくください



## あさきた健康講座 参加申込書

お名前	ふりがな	年齢	電話番号
		才	
住所	〒		

※いただいた個人情報は当センターで責任を持って管理し、事業以外で使用いたしません。

主催：安佐北区民文化センター指定管理者（株）イズミテクノ