

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8年11月11日(水)

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20名

会場：安佐北区民文化センター 音楽室

参加料：500円

◆こんな人におすすめ◆

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◆

10月1日(木)より下記の欄にご記入の上、安佐北区民文化センター窓口へ持参または郵送、FAX、メールでご送付ください。

〒731-0221 広島市安佐北区可部7丁目28番25号

☎ 082-814-0770 ✉ info@asakitabc.com

◆持参物◆

- ・飲み物
- ・ヨガマットもしくはバスタオル
- ・室内用の運動靴

◆服装◆

- ・運動のできる服装でお越しください



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	

※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