

# ひばり公園

## 第1期 健康教室

## 受講生募集

教室名 開催日時	内容（講師）	日程	受講料 回数
<b>椅子ヨガ</b> (月) 10:00~11:00	ヨガ初心者、体が硬い、膝が痛い、床に座れない等の方でも気軽に参加できるヨガです。教室を通じて、心身ともに若返りを図りましょう。（太田先生）	4/8.15.22 5/13.20.27	4,800円 全6回
<b>かんたん健康体操</b> (月) 13:30~14:30	運動ができる方を対象に筋肉バランストレーニングや有酸素運動を行い、認知機能の改善や健康寿命の延伸を目指します。（浦部先生）	4/8.15.22 5/13.20.27	4,800円 全6回
<b>ストレッチヨガ</b> (金) 13:30~14:30	健康を維持する血流を整え、元気に美しくなりましょう。簡単なストレッチ、呼吸法で自律神経のバランスを整えます。（太田先生）	4/5.12.19.26 5/17.24.31	5,600円 全7回

### 申込方法について

- 申込受付 令和6年3月15日（金）から（定員各10名）  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 受付時間 8:45~21:00
- 申込方法 申込用紙と受講料をご持参のうえ、ひばり公園までお越しください。（電話申込不可）

### <注意事項>

- 注意報及び警報発令等により、中止する場合は、原則開始時間の1時間前までに連絡します。**
- 受講の際は、運動しやすい服装及び各自で汗拭きタオルや飲み物をご用意してください。
- 受講者が5名以下の場合には中止になる可能性があります。なお、中止以外での受講料の返金はできません。

<お申込み先・お問合せ> 指定管理者:  公益財団法人 東近江市地域振興事業団

東近江市ひばり公園（みすまの館）

〒527-0113

滋賀県東近江市池庄町610番地

IP電話:050-5801-3363

# ひばり公園【第1期】健康教室申込書

新規

※継続の方も確認の為全ての項目にご記入ください

		No. —		受付者	当日確認	翌日確認
ふりがな 氏名	生年月日	昭和 平成	年	月	日	
	連絡先	自宅 ( )			-	
	携帯 ( )				-	
住所	〒 —				領収印	
クラス	椅子ヨガ ・ かんたん健康体操 ・ ストレッチヨガ (4,800円/6) (4,800円/6回) (5,600円/7回)					

----- <キリトリ線> -----

## 領 収 証

様

No. —

金

円

領収印

但 第1期健康教室受講料として上記正に領収しました

公益財団法人東近江市地域振興事業団 東近江市ひばり公園 園長