ひばり公園 第⑤期 健康教室

会場：みすまの館 和室

受講生募集

教室名 開催日時	内容（講師）	日程	受講料 回数
椅子ヨガ (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）	12/7.14.21 1/4.18.25	5,100円 全6回
かんたん健康体操 (月) 13:30～14:30	運動することに馴染みがない方でも参加しやすいバランス運動や軽度な有酸素運動を行い、体力維持を目的に運動習慣づくりを目指します。（浦部先生）	12/7.14.21 1/4.18.25	5,100円 全6回
ストレッチヨガ (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）	12/4.11.18.25 1/8.15.22	5,950円 全7回

申込方法について

申込受付　令和8年11月16日（月）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>

1　**注意報及び警報発令により、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。**
2　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はご用意してください。
3　受講者が5名以下の場合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>

東近江市ひばり公園（みすまの館）指定管理者：公益財団法人 東近江市地域振興事業団
〒527-0113 滋賀県東近江市池庄町610番地　　電話:0749-45-3363　IP電話:050-5801-3363

様　　**領　収　証**

公益財団法人東近江市地域振興事業団
登録番号 T5160005009421
東近江市ひばり公園長

No.　　—

金　　円（消費税込み）

但　第５期健康教室受講料として上記正に領収しました
〔内訳　10%対象計　　円　　消費税　　円〕

領収印

ご記入いただきました個人情報は、当教室の運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

«キリトリ線»

ひばり公園【第５期】健康教室申込書

継続　新規

受付者	当日確認	翌日確認

ふりがな 氏　名		連絡先	自宅（　　）　　－ 携帯（　　）　　－
住　所	〒　　—		領収印
教室名	ストレッチヨガ　・　椅子ヨガ　・　かんたん健康体操 （5,950円/7回）（5,100円/６回）（5,100円/６回）	No.	