



初心者の方

健康講座

高齢・男性
大歓迎！

「ゆるヨガ・初心者」講座

講師 Lisa 氏 / ヨガインストラクター(町内在住)

全5回
ゆるゆる~♪



“心と身体の緊張をゆるめ“自分に向き合う時間を大切にし、無理のないポーズ、簡単な呼吸法、心が落ち着く瞑想、**自宅でできる椅子を使用したチェアヨガ**などを行います。

今期は、当講座のヨガ未経験や初心者の方、シニアや高齢の方を特に優先とします。男性参加も大歓迎！



令和3年7月7日～8月4日 **7月14日～8月11日**・毎週水曜日 全5回

7/7 ①7/14 ②7/21 ③7/28 ④8/4 ⑤**8/11**

午前 **10時**～12時 (受付 9時45分) 【場 所】 ちゃたんニライセンター2F セミナー3

■対 象：町内在住・在勤者一般成人(初心者、シニア高齢者、男性)

■定 員：20名(超えたら抽選) ■受講費：無 料

■場 所：ちゃたんニライセンター2F セミナー3

■持ち物：動きやすい服装、タオル、飲みもの(お水など)、
マスク、ヨガマット(貸出はありません。タオル不可)

■申込期間：**令和3年6月21日(月)～6月28日(金)**

※前年度当主催講座に参加した方も申込は可能ですが、**7月2日(金)**
初心者や未経験、初参加者、シニア高齢者、男性の方を優先といたします。

■申込方法

- ① FAXで申込 申込書に必要事項明記しFAX。送信後、電話で要送信確認【FAX 936-5287 電話 936-3492】
- ② 電話で申込(休館時のみ) 名前、電話番号、年齢、行政区をお伝えください。開催日に住所等要記載
- ③ 窓口(開館時) 下記の申込書に必要事項明記

■抽選結果連絡：**～6月30日(水)7月7日(水)** までに申込者全員へ電話連絡

※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)メディアに使用いたします。ご来館の際は、コロナ感染拡大予防のため、事前の検温、マスク着用、手指消毒をお願いします。また状況により講座は変更となる場合もございます。あらかじめご了承ください。

緊急事態宣言に伴い開催日、
申し込み日等が広報ちゃたん
6月号に記載した内容から、
変更いたしました。WEB、
チラシをご確認ください。

【一時保育について】
未就学児の一時保育は、新型コ
ロナウイルス感染症拡大防止の
ため中止といたしました。



健康講座「ゆるヨガ・初心者」申込書

申込み日 / ()

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)メディアに使用することに同意申し込みします。

ふりがな 氏 名	フリガナ	年齢 歳	性別 男 女
住 所 在勤者は会社名、 自宅住所明記	在勤者・会社名	行政区 区	一時保育希望は○をつける 希望する 一時保育希望 歳/性別:男 女
電話番号	連絡がとりやすい電話 番号をご記入ください。		当ヨガ講座の参加は? 初・【 回目】