

# 三橋総合公園「健康ヨガ教室」



## (初級) 参加者募集のお知らせ

### 内容

高齢者や日常生活で運動をする機会の少ない方を対象に、健康維持や体力の増進となるように誰でも簡単に継続できる「健康ヨガ教室」を開催します。

### こんな方にお勧め

高齢者でもできる運動強度の低い簡単なヨガ教室です。体力に自信のない方におススメ!



### 開催日程、申し込み方法について

【日時】全10回

令和6年1月15日～3月25日

※ただし、2月12日を除く

毎週月曜日

【開始時間】

次の時間帯よりお選びください

⑩ 13:00～14:00

⑪ 14:15～15:15

⑫ 15:30～16:30

【対象者】

市内在住又は在勤・在学で、18才以上の方

【定員】各18人 ※応募多数の場合は抽選

【参加費】 5,500円

【申し込み方法・お問合せ先】

電話・FAX又はさいたま市公園緑地協会

ホームページ応募フォームにて受付を致します。

さいたま公園ナビ<https://www.sgp.or.jp/>

①教室名 ②電話番号

③氏名(ふりがな) ④年齢

⑤希望の時間をお知らせください。

12月1日(金)～12月10日(日)

〒331-0052 西区三橋5-190三橋総合公園

※個人情報の取扱いについて 教室等の申し込みに係る個人情報については、目的外の利用はいたしません。取扱いは適正に行い、ご本人の同意なく第三者へ開示提供することはありません。(法令等により要求された場合を除きます) 当協会の個人情報保護方針は下記のアドレスからご確認いただけます。

<http://www.sgp.or.jp/about/private.htm>



公益財団法人 **さいたま市公園緑地協会**

TEL: 048-623-0505 (三橋総合公園)

ホームページ <https://www.sgp.or.jp/>