

ゆったりヨガ

男性の参加も大歓迎
100健幸ポイント



定員
10名
(各クール)

1回
60分
全10回
(1クール)

楽しく
手軽に

毎週水曜日
18:30~19:30
ふれあい交流館
※12/30・3/31はお休み

参加費
(各クール)
1,000円

講師 三澤 美穂

Kenkou+ 代表
健康運動指導士
町健康食育コンシェルジュ



申し込み

1クール 10/28まで
2クール 1/13まで
※電話またはLINEで申し込んでください。

1クール 11/4~1/13
2クール 1/20~3/24

※どちらのクールも内容は同じです。
※両方の参加も可能ですが、定員を超える場合は、
参加していない人を優先します。

問い合わせ・申し込み
ひがしかぐら健康くらぶ
(☎83-5431)

参加を予定されているみなさまへ

新型コロナウイルス感染症対策について

- ・受入時に体調確認を行います。体温についてはご自宅での検温をお願いします。お忘れの方は受付で検温させていただきます。
- ・教室参加後1週間以内に新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、速やかに健康ふくし課（☎83-5431）までご報告ください。
- ・教室参加中のマスクの着用や参加者同士の距離については講師の指示に従ってください。
- ・換気を行いながら実施します。体温調整のため上着をお持ちください。

下記に該当する方はご参加いただけません。

- 37.5°C以上の発熱があるかた
- せきやのどの痛みなど風邪症状があるかた
- だるさ（倦怠感）や息苦しさのあるかた
- 嗅覚や味覚に異常のあるかた
- 新型コロナウイルス感染症陽性と診断されたかたと濃厚接触の疑いのあるかた
- 同居家族や身近な知人に感染の疑いのあるかた
- 14日以内に海外や国内の感染流行地域に渡航したかた

持ち物

- ・タオル
- ・ヨガマット（お持ちのかたはご持参ください）
- ・飲み物
- ・上着など羽織れるもの