

## 令和元年度 「健康ヨガ体験～ヨガで心も体も美しく～」 開催要項

1. 目的 今、健康法として注目されているヨガ。呼吸法やゆったり行うヨガのポーズは、肩凝りや腰痛の予防、姿勢の改善などに効果があります。  
ヨガを体験し日々の健康づくりに役立てていただくことを目的とします。
2. 主催 群馬県立ふれあいスポーツプラザ
3. 日時 令和2年 1月7日(火) 13:30～14:30  
2月11日(火・祝) 13:30～14:30  
3月3日(火) 15:30～16:30
4. 会場 群馬県立ふれあいスポーツプラザ 和室
5. 対象 障害者・高齢者(65歳以上)、その他  
※介助を必要とされる方は、介助者同伴で参加してください。
6. 内容 だれでも出来るかんたんなヨガを行います。
7. 定員 15名  
※定員を超えた場合は障害者の方を優先させていただきます。
8. 参加費 無料(障害者・高齢者以外の方は、施設使用料がかかります。)  
※障害者手帳をお持ちの方、65歳以上の方は、当日までに「利用証」の発行手続きを済ませてください。
9. 申込方法 当日和室にて、開始15分前より受付を行います。
10. 問合せ先 群馬県立ふれあいスポーツプラザ 担当:金子  
〒379-2214 伊勢崎市下触町238-3  
TEL:0270-62-9000 FAX:0270-62-8867  
ホームページからのお問い合わせ <http://www.sunfield.ne.jp/~fureai>  
※開館日の9時～17時にお問い合わせください。  
(裏面カレンダー参照)



### 11. その他

- ①参加者は運動に適した服装・フェイスタオル・飲み物(水分補給用)をご用意ください。5本指ソックスをお持ちの方はご持参ください。
- ②プラザ広報誌等の撮影及び掲載がある場合がありますが、ご協力をお願い致します。
- ③収集した個人情報は、事業運営に必要な目的以外では使用しません。

# ふれあいスポーツプラザ カレンダー

## 2019年

12月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 2020年

1月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

3月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

 は休館日です

 は開催日です