



# 町内在住者・在勤者の皆様 令和最初の 健康体力づくりセミナー

当セミナーでは、初めての方でも楽しみながら運動を実施できる「骨盤調整・呼吸・体幹を重点としたヨガ」、ラテン系の音楽とダンスを融合して創作されたダンスフィットネスエクササイズである「ZUMBA」を開催いたします。楽しみながら、無理なく体力向上・健康増進につなげましょう。ぜひ、ご家族や地域のみなさんと一緒にご参加ください。  
(なお、小学生以下のお子様は保護者同伴でお願いします。)

## ヨガの日(骨盤調整・呼吸・体幹)

第1回 10月19日(土)

第2回 11月16日(土)



## ズンバの日(リズム)

第1回 11月30日(土)

第2回 12月14日(土)



- 時間 : 全4回すべて 19:30~20:30
- 場所 : 竜王公民館1Fホール
- 対象者 : 町内在住者または在勤者
- 服装 : 運動のできる服装でお越してください
- 参加費 : 無料
- 持ち物 : 水分補給用の飲み物、タオル、  
ヨガの回はヨガマットor大き目のタオル



講師：TAMAO SACHIEさん

ZUMBA・ヨガのレッスンを竜王町やその他市町で指導しています。自分自身も含め、周りの人も元気で健康に、そしてハッピーになるよう、日々レッスンに取り組んでいます。



**申込について** 申込方法…申込書を生涯学習課窓口を持参またはFAX  
申込締切…各開催日の5日前までに提出をお願いします。

**問い合わせ先** 竜王町教育委員会 生涯学習課  
TEL: 0748-58-3711 FAX: 0748-58-2655

## 健康体力づくりセミナー申込書

ふりかな ( )		住所または勤務先	
氏名		連絡先	
10/19(土)ヨガ	11/16(土)ヨガ	11/30(土)ズンバ	12/14(土)ズンバ



※参加される回に○をつけてください。  
※各開催日の5日前までに申込みください。