

ZUMBA®

ズンバ

リズムカルなメロディに乗って
自由に体を動かそう！

参加
無料！

竜王町公民館1階ホール 19:30-20:30

① 令和8年1月17日(土)

承認No.35275

② 令和8年1月31日(土)

承認No.35276

講師

たまお さちえ
玉尾 幸絵 さん

講師

よこやま ゆきよ
横山 幸代 さん

誰でも気軽に楽しく体力向上！健康増進！

令和7年度 竜王町
健康体力づくりセミナー

③ 令和8年3月2日(月)

④ 令和8年3月9日(月)

竜王町公民館1階和室 13:00-14:00

呼吸、ポーズ、瞑想...
ゆったりリラックスタイム

ヨガ YOGA

申込
方法

インターネット(ロゴフォーム)でお申し込みください。その他、下記の申込用紙に必要事項をご記入の上、竜王町教育委員会事務局 生涯学習課へ直接持参、またはFAX(0748-58-2655)でも受け付けます。



ロゴフォーム受付

申込締切：各開催日の5日前まで

令和7年度 健康体力づくりセミナー 参加申込書

竜王町教育委員会 事務局 生涯学習課へ直接持参 または FAX(0748-58-2655)

ふりがな 氏名		
連絡先 電話番号	-	-
住所 〒		

ZUMBA®

各回 19時30分 ~ 20時30分

①

1/17(土)

②

1/31(土)

希望の回に○印を入れてください。

ヨガ

各回 13時00分 ~ 14時00分

③

3/2(月)

④

3/9(月)

希望の回に○印を入れてください。

申込締切：各開催日の5日前まで

令和7年度 健康体力づくりセミナー 実施内容

ZUMBA® 講師 玉尾 幸絵 (たまお さちえ) さん

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エクササイズ。リズムカルなメロディに乗って、自由に体を動かします。ダンスが苦手でも初めてでも、夢中になって楽しめます。

開催日時

- ① 令和8年1月17日(土) 19時30分 ~ 20時30分 承認No.35275
- ② 令和8年1月31日(土) 19時30分 ~ 20時30分 承認No.35276

会場

竜王町公民館 1階ホール

対象

町内在住・在勤の人

持ち物

●飲み物 ●タオル(大きめサイズ) ●運動シューズ

服装

運動ができる服装

定員

なし

ヨガ

講師 横山 幸代 (よこやま ゆきよ) さん

呼吸とポーズ、瞑想でゆったりとリラックスタイム。心と体が癒され、すっきりと気持ちよく。初めての人でも安心して楽しめます。

開催日時

- ③ 令和8年3月2日(月) 13時00分 ~ 14時00分
- ④ 令和8年3月9日(月) 13時00分 ~ 14時00分

会場

竜王町公民館 1階和室

対象

町内在住・在勤の人

持ち物

●飲み物 ●タオル ●ヨガマットまたはバスタオル

服装

運動ができる服装

定員

各回15名程度

注意事項

- ※ 事業全般における事故・傷害などについては、損害保険によるもののほかは、一切責任を追いません。
- ※ どの講座も運動がしやすく安全な服装で参加してください。華美なもの・フードやヒモの付いたような物の着用はご遠慮ください。
- ※ どの講座も託児はありませんが、親子での参加は可とします。

お問い合わせ 竜王町教育委員会事務局 生涯学習課

〒520-2592 滋賀県蒲生郡竜王町大字小口3番地
TEL : 0748-58-3711 (土日祝除く 8時30分~17時15分) FAX : 0748-58-2655



申込用紙に必要事項をご記入の上、竜王町教育委員会事務局 生涯学習課へ直接持参してください。FAX(0748-58-2655)でも受け付けます。