

令和8年度  
竜王町

# 健康体力づくりセミナー

## YOGA ヨガ

呼吸、ポーズ、瞑想…ゆったりリラックスタイム

竜王町公民館 和室 13時00分～14時00分

1 令和8年11月9日(月)

2 令和8年11月16日(月)

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!

参加  
無料

## ZUMBA<sup>®</sup> 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!

竜王町公民館1階ホール 19時30分～20時30分

3 令和8年11月28日(土)  
承認No.39675

4 令和8年12月12日(土)  
承認No.39840

講師 たまお さちえ  
玉尾 幸絵さん

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。

申込締切：各開催日の5日前まで



ロゴフォーム受付

令和8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<br>氏名 | 連絡先<br>電話番号 |
| 住所 〒       |             |

### ヨガ

各回 13時00分～14時00分

1

11/9(月)

2

11/16(月)

希望の回に○印を入れてください。

### ZUMBA<sup>®</sup>

各回 19時30分～20時30分

3

11/28(土)

4

12/12(土)

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8年度 健康体力づくりセミナー 実施内容

## 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**
- ① 令和8年11月9日(月) 13時00分 ~ 14時00分
  - ② 令和8年11月16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

## 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。リズミ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**
- ③ 令和8年11月28日(土) 19時30分 ~ 20時30分 承認No.39675
  - ④ 令和8年12月12日(土) 19時30分 ~ 20時30分 承認No.39840

**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

## 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、ZUMBA®については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 9時00分~16時45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。