

地域デビューにも！ ご自身の健康維持にも！ きっと役立つセカンドライフ講座！！

チェアヨガ & 健康講座「楽しく食べて健康に！」

桐生
会場

★ぐんま県民カレッジ連携講座★
参加者募集！

会場：桐生市市民文化会館（桐生市織姫町2-5）

チェアヨガ 11/30（月）・12/3（木）

13:30～15:30

講師 山田いずみ さん（インド中央政府公認ヨーガインストラクター）



体が硬い人でも簡単にできるチェアヨガは、高齢者はもちろん、マットいらずなのでオフィスやカフェ、自宅など、いろいろな場所で手軽に行うことができます。

サロン活動などにぴったりのプログラムをご用意してお待ちしております。

NHK「ひるまえほっと」「あさイチ」
テレビ東京「ソレダメ！」など
多数のメディアに引っ張りだこの
山田いずみ先生です。



撮影：羽田裕明

この機会に『チェアヨガ』を体験してみませんか！

健康講座 12/7（月）

「楽しく食べて健康に！」 13:30～15:30

講師 キューピー株式会社 社員

愛は食卓にある。

kewpie  101 years

◎主な内容

健康長寿について・高齢期の食事の摂り方・食欲を維持するには など

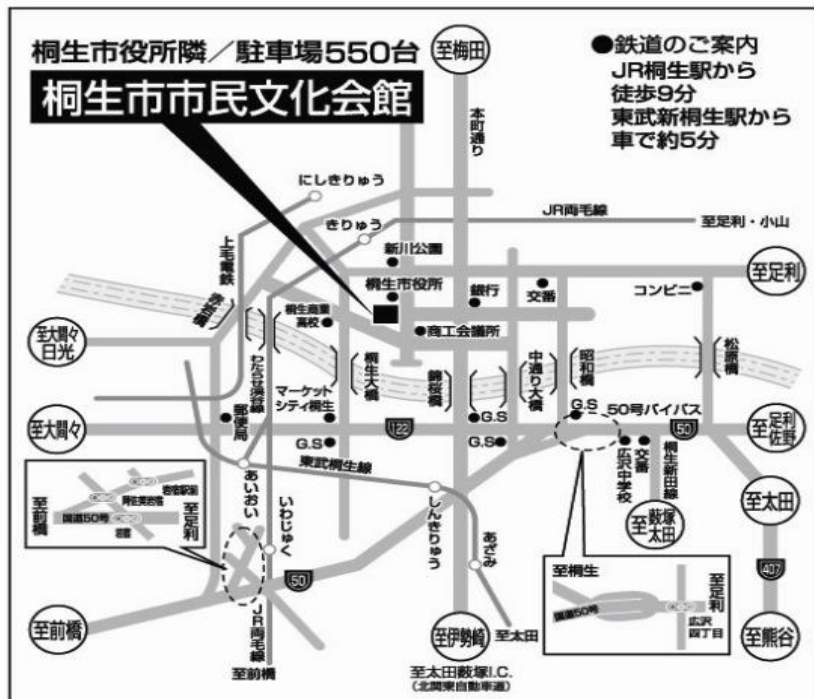
申し込み・問い合わせ先「セカンドライフ講座（桐生会場）」係

〒371-8517 前橋市新前橋町13-12

電話：027-255-6511 FAX：027-255-6166

☆ 詳しくは裏面をご覧ください ☆

会場：桐生市市民文化会館
(桐生市織姫町2-5)



チェアヨガ & 健康講座 お申し込みについて

- ◆対象者 県内在住の概ね55歳以上で、11月30日(月)・12月3日(木)・7日(月)の3日間すべて受講可能な方
- ◆定員 40名 (応募多数の場合は抽選)
- ◆参加費 500円
- ◆申込方法 下欄の参加申込書にご記入の上、電話・郵送・FAXでお申し込みください。電話の場合は申込書の内容をお伺いします。
- ◆申込締切 11月16日(月)
- ◆その他 参加決定の可否は、締切後申込者全員に通知します。

◇新型コロナウイルス感染拡大の状況により開催が困難な場合は、延期又は中止することがありますのでご了承ください。



「チェアヨガ & 健康講座(桐生会場)」参加申込書

下記※「個人情報の利用目的」に同意の上お申し込みください。

ふりがな		性別
氏名		男・女
生年月日	昭和 年 月 日 (歳)	
郵便番号 住所	〒	
電話番号		
受講動機		

※個人情報の利用目的

1. 当事業及び群馬県長寿社会づくり財団が主催する事業で利用します。
2. 参加決定通知の発送・修了証書の作成に利用します。
3. 上記1.2を行うため共催団体と参加者の個人情報(住所、氏名、性別、年齢、電話番号)を共有します。