

## 【ひたまる25】浅野佑介ヨガ教室参加者募集

国内各地でヨガを教え、テレビ番組でもヨガコーナーを担当している浅野佑介氏を講師に招き、初心者・中級者向けのヨガ教室を開催します。浅野先生も常連参加者の方々も教室の穏やかな雰囲気を大切に考えていて、初めて参加する方でもスムーズに参加者の輪の中に溶け込めるのがこの教室の良いところです。皆様の参加を心からお待ちしています。

- 期 日 (木曜・昼の部)2月15日、3月1日・15日 (金曜・夜の部)2月23日、3月2日・9日
- 時 間 昼の部10:30～11:45、夜の部19:30～20:45
- 会 場 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 募集人数 昼の部・夜の部各40人程度
- 講 師 浅野佑介氏(ヨガインストラクター)
- 参加費 1,000円/回(1回ごとに当日徴収。保険料含む)
- 持 ち 物 ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、FAXでお申し込みください。
- 申込期限 1月25日(木)～定員に達するまで



**申込・問** スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

### 浅野佑介ヨガ教室参加申込書

ふりがな 氏名	住所 電話番号	区分 (希望する回を○で囲む。複数申込可)
	〒	木曜・昼 2/15・3/1・3/15
	☎	金曜・夜 2/23・3/2・3/9
	〒	木曜・昼 2/15・3/1・3/15
	☎	金曜・夜 2/23・3/2・3/9

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

## マタニティ教室(プレパママ教室)参加者募集

- 日 時 1日目 3月 2日(金) 9:30～11:30(受付/9:15～9:30)  
2日目 3月17日(土) 9:30～11:40(受付/9:15～9:30)
- 場 所 総合保健福祉センター(かがやき)
- 対 象 者 市内にお住いの妊婦さんとその夫 ※家族の参加も大歓迎です。
- 内 容 **【1日目】～ハッピーマタニティ～**
  - ・妊娠中の胎児と母体の変化、妊娠中の過ごし方について
  - ・胎児を育てる食生活について**【2日目】～ウェルカムベビー～**
  - ・沐浴体験
  - ・パパのマタニティ体験
  - ・赤ちゃんが生まれてからの生活について
  - ・家族で考えるバランス食について
- 持 ち 物
  - ・親子(母子)健康手帳
  - ・妊娠届出時にお渡しした資料【1日目】
  - ・父になるうパパになるう～パパプレBOOK～【2日目】
  - ・飲み物等必要に応じてご持参ください
- 申込方法 開催日の1週間前までにQRコード(いばらき電子申請・届出サービス)から、または電話・窓口での申し込み。可能な限り、1日目・2日目通して参加ください。
- 申込期限 2月23日(金)まで



**申込・問** かがやき 健康推進課健康推進G ☎54-7121