

みんなの健活ヨガ

(第3回)



明治安田



当日会場で野菜がどれだけとれているか確認できる「ベジチェック」と「脳年齢測定」を実施します。ぜひお越しください。



ウェルネス
京丹波
ポイント
対象事業

日時：令和7年12月18日(木) 午後7時00分～8時00分
(開場 午後6時30分)

- 【会場】京丹波町役場2階大会議室
- 【対象】京丹波町在住又は在勤の方
- 【定員】先着30名
- 【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物
※ヨガマットは会場にご用意しております。
(無料貸出)
- 【参加費】500円

講師

野見山 幸恵 先生 (ノミヤマ ユキエ)
亀岡市在住。京都市、亀岡市でスポーツインストラクターとして約20年ほど活動。エアロビクス、ズンバ、ヨガなど幅広く指導を行っている。

- 【申込方法】メール、FAXまたは持参にて京丹波町教育委員会宛にお申し込みください。
持参の場合は、京丹波町教育委員会(和知支所内)、瑞穂分室(瑞穂支所内)、丹波分室(中央公民館内)へご持参ください。事務作業軽減のため、上記申込方法でのお申し込みにご協力ください。
- 【申込締切】令和7年12月10日(水) 午後5時まで
- 【お問い合わせ】京丹波町教育委員会社会教育課 電話：0771-84-0028 FAX：0771-84-2100
メール：edu-shakai@town.kyotamba.lg.jp

共催：京丹波町教育委員会、明治安田生命相互保険株式会社



←町HPからも詳細をご確認いただけます。

みんなの健活ヨガ(第3回) 参加申込書

参加申込書提出日	令和7年 月 日 ()
氏名	氏名 (ふりがな)
自宅住所	〒 京丹波町
	※町外在住で町内在勤の方は勤務先 ()
電話番号	自宅 () 携帯 ()

京丹波町教育委員会宛にお申し込みください。申込締切り日：令和7年12月10日(水) 午後5時まで