

京丹波町スポーツ協会 みんなの健活ヨガ

令和8年10月23日（金）午後7時00分～同8時00分
（開場 午後6時30分）

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？

初心者も気軽に楽しめる健活ヨガ教室を開催します。



うばぶち はるこ

講師：姥渕 晴子 先生

- 京都府出身
- 2019年(7年前)にギックリ首になったのをきっかけに自宅トレーニングを始め、ヨガの魅力に惹きつけられ、2021年「美筋ヨガ®」の講師認定を取得。
- キツくないのに効く！と喜ばれています。

共催	京丹波町スポーツ協会、明治安田生命保険相互会社京都支社
場所	京丹波町役場 本庁 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
参加料	500円（当日現金徴収）
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。
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。
申込締切	令和8年10月15日（木）午後5時まで
お問合せ	京丹波町スポーツ協会（京丹波町教育委員会社会教育課内） TEL 0771-84-0028 FAX 0771-84-2100 メール edu-shakai@town.kyotamba.lg.jp



↑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 参加申込書

参加申込提出日	令和8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（ ）