

# 令和6年度 第4回 ヨガ教室

(公財) 呉市体育振興財団

ヨガを行うことによって血流を促し硬くなった筋肉を柔らかくするため肉体的疲労の回復や、腹式呼吸を行いながら瞑想を行うことで気持ちが落ち着き、精神的疲労の回復が期待できます。

- 目的
- ・ 呼吸及び動作等により精神的集中力を身につけ、日常生活に役立たせる。
  - ・ ヨガをすることによって、体力の向上を図り、健康維持に努める。
  - ・ 運動や文化的視野を広げ、生涯スポーツの基礎とする。

1 対象 18歳以上 20名

2 期 日

1月	☆	14日(火)	21日(火)	28日(火)
2月	4日(火)	☆	18日(火)	25日(火)
3月	4日(火)	11日(火)	18日(火)	25日(火)

※予備日 4月1日

火曜日 全8回 10時00分～11時30分

3 場所 鶴岡一人記念球場 会議室

4 参加費 4,000円

5 申込 12月5日(木)～12月19日(木) 17時迄に直接、呉市スポーツ会館  
窓口か、電話にてご応募下さい。申込多数の場合は抽選となります。

(抽選日: 12/20(金) 10時～)

- 6 その他
- (1) 運動のできる服装と室内シューズを用意して下さい。
  - (2) 鶴岡一人記念球場 会議室に各10分前までに集合して下さい。
  - (3) 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
  - (4) 当日の体温計測、体調不良の方は参加辞退をお願いします。

問合せ先 〒737-0818 呉市二河町1-8 呉市スポーツ会館

電話 22-1264