



オンラインで始めよう！ はじめてのヨーガ



目の疲れや肩こり、体の不調に悩まされていませんか？

自宅でご自身と向き合う時間をつくり、心身の健やかなリズムを整えましょう。

1 開催日時 3月 **4、11、18、25日（木）**

10:15 ~ 11:45

※最少催行人数を10名とし、満たない場合は中止となります。

2 講師 山田妙子（日本ヨーガ瞑想協会登録講師）

3 参加料 4,000円（税込） ※上記4回分、事前振込

4 用意するもの パソコン（スマートフォン、タブレットなど）

※事前にアプリ【**zoom**】をインストールしてください。（無料）

動きやすい服装 ・ ヨガマット（タオル）など

レッスン中にヨガ用ブロックやテニスボールを使用します。（代用品で可）

5 受講の流れ 申込完了後、メールにて参加料の振込先等詳細をご案内いたします。
お振込み確認後にメールにて zoom の招待 URL をお送りします。
レッスンスタートの10分前より上記 URL から入室いただけます。
皆様のカメラの ON/OFF は自由ですが、ポーズのチェックを必要とされる方は是非 ON にしてご参加ください。
レッスンスタート後は、皆様の音量は OFF にさせていただきます。

6 受付方法 ① 2月1日（月）9:00より、
右のQRコード（申込フォーム）よりお申込みください。

② お申込みの期限は2月28日（日）までとし、
3月2日（火）までにお振込みを完了してください。



7 その他

① 講師の都合により代行講師になる場合や日程が変更になることがあります。

② 入金確認後に URL を送付しますので、参加料は指定の期限までにお納めください。
また、原則としてお返しできませんのでその旨ご了承ください。



【問合せ・申込先】

公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団

企画推進課 『はじめてのヨーガ』教室

《住所》

名古屋市中区新栄一丁目49番10号 2階

TEL 052-241-9101

FAX 052-241-9103



今年は OLYMPIC YEAR! いい汗いっしょに流しませんか?



鶴舞テニス教室

3 すべての人に
健康と福祉を



初めての方も ^{むか}昔~しかじった方も!

^{いち}一から学んで楽しく上達しましょう!

- 1 開催日時 3月 **5、12、19、26 日 (金)**
10:00~11:30
※19日は、愛知県教育会館にてインドア開催
- 2 講師 日本テニス協会公認コーチ
- 3 会場 鶴舞公園テニスコート
- 4 定員 12名 ※最少催行人数8名
- 5 参加対象 一般 (初心者~初級者)
- 6 参加料 5,000円(税込) ※上記4回分、初日現金支払
- 7 持ち物 運動のできる服装、ラケット、タオル、飲料水
(貸しラケット有)

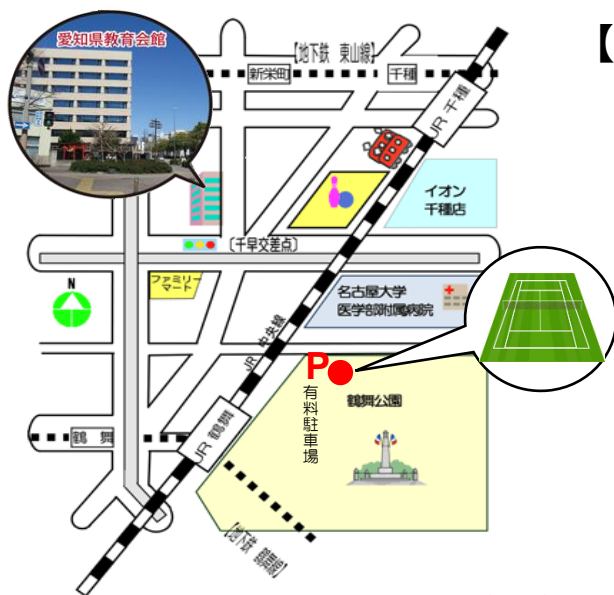
8 受付方法

- ① 2月1日(月) 9:00より、電話またはQRコード(申込フォーム)からお申込みください。
先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
なお、2月21日(日)までに最少催行人数8名に達しない場合は教室を中止いたします。

9 その他

- ① 講師の都合により代行講師になる場合や日程が変更になることがあります。
- ② 参加料は開催月の初日にお納めください。また、原則としてお返しできませんのでご了承ください。
- ③ 教室開催中のケガ等につきましては応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。

3月5日(金)
スタート!



【会場アクセス】

鶴舞公園テニスコート

住所 名古屋市名古屋区昭和区鶴舞1丁目

- JR中央本線「鶴舞」下車 名大病院口側 徒歩1分
- 地下鉄 鶴舞線「鶴舞」下車④番出口 徒歩3分
- 市バス「名大病院」下車 徒歩0分

愛知県教育会館

住所 名古屋市中区新栄一丁目49番10号

- JR中央本線「鶴舞」下車 名大病院口側 徒歩7分
- 地下鉄 鶴舞線「鶴舞」下車②番出口 徒歩10分
- 地下鉄 東山線「新栄町」下車②番出口 徒歩15分
- 市バス「県教育会館」下車 徒歩0分
- 市バス「千早小学校」下車 徒歩1分

※専用駐車場はございません。

新型コロナウイルス感染症に関する県下の状況により、教室が中止になる場合があります。

【問合せ・申込先】

公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団
企画推進課『鶴舞テニス』教室

《住所》

名古屋市中区新栄一丁目49番10号 2階
TEL 052-241-9101 FAX 052-241-9103

お申込みはこちらから





中国気功教室

3 すべての人に
健康と福祉を



中国古来より伝わる健康法である『気功』を用い、
ゆったりとした呼吸と動作で『気』の流れを整えましょう。

3月4日(木)
スタート!

- 1 開催日時 3月 **4、11、18、25日(木)**
13:30~15:00
- 2 講師 和田竜哉(日本中医学気功振興会 副代表)
- 3 会場 愛知県教育会館
- 4 定員 12名 ※最少催行人数 10名
- 5 参加対象 一般
- 6 参加料 4,800円(税込) ※上記4回分、初日現金支払
- 7 持ち物 運動のできる服装、タオル、飲料水
- 8 受付方法



- ① 2月1日(月) 9:00より、電話またはQRコード(申込フォーム)からお申込みください。
先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
なお、2月21日(日)までに最少催行人数 10名に達しない場合は教室を中止いたします。

9 その他

- ① 講師の都合により代行講師になる場合や日程が変更になることがあります。
- ② 参加料は開催月の初日にお納めください。また、原則としてお返しできませんのでご了承ください。
- ③ 教室開催中のケガ等につきましては応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。

【会場アクセス】 愛知県教育会館

住所 名古屋市中区新栄一丁目 49 番 10 号

- JR 中央本線「鶴舞」下車 名大病院口側 徒歩7分
- 地下鉄 鶴舞線「鶴舞」下車②番出口 徒歩 10 分
- 地下鉄 東山線「新栄町」下車②番出口 徒歩 15 分
- 市バス「県教育会館」下車 徒歩0分
- 市バス「千早小学校」下車 徒歩 1 分

※専用駐車場はございませんので、周辺の駐車場をご利用ください。

新型コロナウイルス感染症に関する県下の状況により、
教室が中止になる場合があります。



【問合せ・申込先】

公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団
企画推進課『中国気功』教室

《住所》

名古屋市中区新栄一丁目 49 番 10 号 2 階
TEL 052-241-9101 FAX 052-241-9103

お申込みはこちらから

