

## 令和5年度 ヨーガ教室 開催要項

- 1 目的 ヨーガの簡単なポーズと深い呼吸法、瞑想法を行い、心身の緊張をほぐし、心と身体のバランスを整えて心身ともに健康になること。
- 2 主催 一般財団法人三沢市スポーツ協会
- 3 日時 令和5年6月9日・16日・23日・30日 毎週金曜日 全4回  
午後6時30分から午後8時まで
- 4 会場 三沢市国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 5 対象 18歳以上 ※高校生は除く
- 6 定員 15名（先着順） ※定員になり次第募集終了となります。
- 7 参加料 1,500円（保険料を含む）
- 8 講師 坂田 宜美 氏（日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士）
- 9 申込期間 令和5年5月1日（月）～5月31日（水）
- 10 申込方法 電話または三沢市国際交流スポーツセンター窓口、電子メールでお申し込みください。  
参加料は1回目の時に徴収します。  
(1) 必要事項…氏名、性別、住所、連絡先  
(2) 申込用紙…ホームページからダウンロード又は、スポーツセンター窓口を用意しています。
- 11 持ち物 室内シューズ、ヨガマット、タオル、飲み物  
※ヨガマットを持っていない方は、主催側でヨガマットを貸出しますが数に限りがあります。
- 12 注意事項 ・マスク着用は個人の判断となります。

以下の事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。  
ア 体調がよくない場合（発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合）  
イ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

- 13 問合せ先 三沢市国際交流スポーツセンター  
住 所：〒033-0151 三沢市南山一丁目138番地2号  
電 話：0176-51-4466  
電子メール：misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

令和5年度  
ヨーガ教室参加申込用紙

下記太線内の必要事項にご記入お願いいたします。

1	フリ 氏	カナ 名	
2	性	別	女 ・ 男
3	住	所	
4	電話	番号	

※申込用紙に必要事項を記入の上、5月31日(水)までに三沢市国際交流スポーツセンター窓口でお申し込みください。

個人情報保護について

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は、(一財)三沢市スポーツ協会が行います。

また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、(一財)三沢市スポーツ協会に帰属します。

写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがありますので、あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

# ヨーガ教室

**日時** 令和5年6月9・16・23・30日 毎週金曜日

**18:30~20:00**

**場所** 国際交流スポーツセンター 多目的運動室

**受講料** 全4回 1,500円(保険料込)

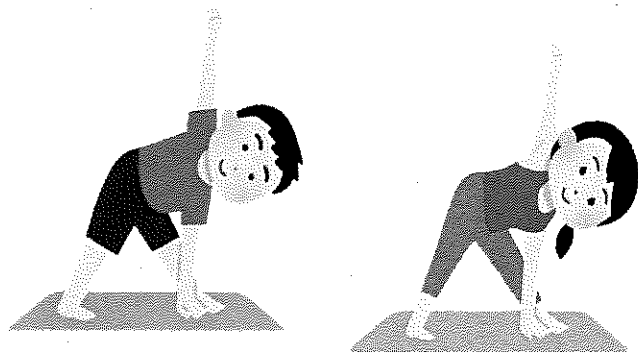
**持ち物** 内ばき、汗ふきタオル、ヨガマット

※ヨガマットは貸出も出来ますが、数に限りがあります。  
希望の方は申込時にお伝えください。

**募集** 令和5年5月1日(月)~31日(水)

**先着 15名(定員になり次第締切)**

電話または国際交流スポーツセンター窓口、電子メールで申し込みください。申込用紙は、ホームページからダウンロードまたは国際交流スポーツセンター窓口にあります。



問い合わせ

国際交流スポーツセンター内  
一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

電子メール

[misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp](mailto:misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp)

ホームページ URL

<https://misawa-spokyo.or.jp>