

(自主事業)

令和6年度「自律神経を整えて今日から安眠！健康生活」開催要項

趣 旨 自律神経を整える方法を身体のメカニズム、脳のメカニズムを座学で理解した後、自宅でも簡単にできる運動を実践し、日常生活に取り入れることで健康生活の維持・増進を目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

日 程 全3回

| 月 | 日 | 曜 日 | 時 間 |
|----|----|-----|------------|
| 9 | 7 | 土 | 10時～11時30分 |
| 11 | 11 | 月 | 13時30分～15時 |
| 1 | 18 | 土 | 10時～11時30分 |

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 自宅で簡単にできる「タオルをみたらストレッチ」と瞑想法を体験し、身体を整えます。

講 師 松田 優子 氏 健康サポートスタジオ セルフケアサポーター
一般社団法人日本能力教育促進協会 ヨガインストラクター

対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人（中学生を除く）

定 員 各日20人（定員を超えた場合、抽選を行うことがある。）

受 講 料 各日750円

申込方法 それぞれ開催日8日前まで

1. ホームページの申込フォームから申し込み。（<https://kyotanabe-gym.jp>）
2. 直接来館し申し込み。（はがき持参）

そ の 他 ・動きやすい服装と屋内シューズ、スポーツタオル（長めのもの）、水分補給用の飲み物が必要。

・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。

・受講料は毎回当日徴収。（一旦納入された受講料は返金しない。）

問 合 先 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）

電話（0774）62-1501 FAX（0774）62-1534

〒610-0331 京都府京田辺市田辺丸山19番地

MAIL sec@kyotanabe-gym.jp