

令和 8 年度

# エアロビクス教室・ソフトヨーガ教室のご案内

## 2月1日(日)より申込開始

問 健康推進課 保健子ども係 (8)⑨番窓口 TEL 65-3008

◆参加費 各教室1クール1,000円(納付書を郵送します)、ヨガマット・ボールは実費購入

### ◆申込方法

来庁(健康推進課(8)⑨番窓口)または電子申請

※電話申込不可

※メールアドレスの受信確認を行いますので、来庁申込の際は申込者をご来庁ください。



▲電子申請用フォーム

◆申込締切 2月28日(土) ※定員になり次第終了

### ◆注意事項

4月～9月、10月～3月の2クール制となります。通年参加をご希望の方は両方お申し込みいただけますが、納金後のキャンセルについては返金できませんのでご注意ください。

教室参加者は、年度内に1度、町が実施する特定健診またはがん検診を受けていただきます。

### 第1クール (4月～9月)

教室	定員	時間	曜日	場所
ソフトヨーガ教室(夜部門)	25名	19時45分～21時	火	田区民センター
エアロビクス教室	20名	15時～16時	木	湯浅えき蔵 3階 地域交流センター
ソフトヨーガ教室(昼部門)	25名	16時15分～17時15分		

### 第2クール (10月～3月)

教室	定員	時間	曜日	場所
ソフトヨーガ教室（夜部門）	25 名	19 時 15 分～ 20 時 30 分	火	湯浅えき蔵 3 階 地域交流センター
エアロビクス教室	20 名	15 時～ 16 時	木	
ソフトヨーガ教室（昼部門）	25 名	16 時 15 分～ 17 時 15 分		



## 健康講座のご案内

### 「眠りが変わると、毎日が変わる」 ～今日から役立つ睡眠の話～



問 健康推進課 保健子ども係 (8)⑨番窓口 TEL 65-3008

毎日しっかり寝ているつもりでも、疲れが取れないことはありませんか。

この講座では、睡眠の仕組みや年齢とともに変わる睡眠の特徴、眠りを整えるためのちょっとした工夫等をお話しします。毎日の生活を心地よく過ごすために、睡眠について一緒に考えてみましょう。

ぜひご参加ください。

日 時 2月17日(火) 14時～15時30分

場 所 湯浅町役場 3階 なぎホール

講 師 くまのこころのクリニック にしやま なおこ 氏  
(看護師、公認心理士、睡眠健康指導士(上級))

申込方法 電話または電子申請



▲電子申請用フォーム

