

国民健康保険の被保険者の方、限定

無料

# 健康運動教室

参加者  
募集

骨密度測定実施

受付 13:30 ~

教室 14:00 ~ 15:15 (1時間 15分程度)

## インド式ヨガ

講師 ガネーシュ・ギリ 先生  
(インド中央政府公認 1級ヨガマスター)



**内容** ヨガは先生によって何に重きを置くかが違います。ストレッチを中心としたものや、瞑想を中心としたものとかあります。インド式ヨガは、ポーズだけで終わるというものではなく、精神的、肉体的、日常生活をひっくるめた健康法です。私のレッスンでは、食事の事、体温調節の事などの免疫力を維持していく面も教えます。

**持ち物** 運動できる服装、ヨガマットやバスタオル、飲み物

**場所** 和歌山ビッグ愛 6階 スポシブルーム  
和歌山市手平 2-1-2

**日程** 10/17(木) | 10/24(木) | 10/31(木) | 11/7(木) | 11/14(木) | 11/21(木) | 12/5(木) | 12/12(木)

10/17(木)の教室終了後、**骨密度測定**を実施

※すべての日に参加できなくても構いません。途中からでも参加いただけます。お気軽にお申し込みください。

**申込方法** 以下の二次元バーコード、メールまたはお電話で（公財）和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課までお申し込みください。



✉ [sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp](mailto:sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp)

氏名・住所・連絡先を入力して送信して下さい



073-433-0035 (平日 9:00~17:00)

(公財) 和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課 まで

**受付開始日時** 令和6年10月2日(水) 午前9時

**対象者** 和歌山県民

**定員** 25名程度(先着順) 定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

お問い合わせ先

(公財) 和歌山県スポーツ振興財団  
事業振興課

〒640-8319 和歌山市手平 2-1-1  
☎ 073-433-0035 (平日 9:00~17:00)