

# 三橋総合公園「健康ヨガ教室」



## 内容

高齢者や日常生活で運動をする機会の少ない方を対象に、健康維持や体力の増進となるように誰でも簡単に継続できる「健康ヨガ教室」を開催します。

## こんな方にお勧め

高齢者でもできる運動強度の低い簡単なヨガ教室です。体力に自信のない方におススメ！

## 開催日程、申し込み方法について

【日時】全10回

令和7年1月6日～3月24日

毎週月曜日

※但し、1月13日・2月24日を除く

【開始時間】

次の時間帯よりお選びください

① 13:00～14:00

② 14:15～15:15

③ 15:30～16:30

【対象者】

市内在住又は在勤・在学で、18才以上の方

【定員】各18人 ※応募多数の場合は抽選

【参加費】 6,000円

【申し込み方法・お問合せ先】

窓口・FAX 又はさいたま市公園緑地協会  
ホームページ応募フォームにて受付を致します。  
さいたま公園ナビ

<https://www.sgp.or.jp/>

①教室名 ②電話番号

③氏名（ふりがな）④年齢

⑤希望の時間をお知らせください。

【応募期間】

12月1日（日）～12月10日（火）

〒331-0052 西区三橋5-190 三橋総合公園

TEL 048-623-0505 FAX 048-623-1313



※個人情報の取扱いについて 教室等の申し込みに係る個人情報については、目的外の利用はいたしません。  
取扱いは適正に行い、ご本人の同意なく第三者へ開示提供することはありません。（法令等により要求された場合を除きます）  
当協会の個人情報保護方針は下記のアドレスからご確認ください。 <https://www.sgp.or.jp/about/private.htm>



公益財団法人 **さいたま市公園緑地協会**

TEL : 048-623-0505 （三橋総合公園）

ホームページ <https://www.sgp.or.jp/>

