

運動しなきゃ！と気負わずに、 いつでも、どこでも気軽に始められる 健康づくりを始めてみませんか？



バランスを良くすることで、転倒を防止することができます。



【バランス運動で転倒防止】

5月15日（木）

午前10時～正午

講師：フィットネスサポート One

健康運動指導士

佐藤 真規子 氏

【「笑いヨガ」で若さと健康をつかもう】

5月29日（木）

午前10時～正午

講師：笑いヨガティーチャー（笑い大使）

阿久津 里美 氏



笑い×ヨガの呼吸法で
心身共に元気になること
ができますよ～

会場：南生涯学習センター 第1・2集会室
対象：市内在住か通勤・通学の18歳以上の人
定員：20名
受講料：無料

申し込み方法は、裏面を見てね

申し込み方法

申込期間 令和7年4月1日（火）～15日（火）必着

<直接窓口・郵送>

講座名	健康講座		
住 所	〒 - 宇都宮市		
電話番号	- -		
申込者氏名 (ふりがな)	ふりがな.....	男 ☐	女 ☐ 年齢 【 歳

<Eメール（PC・スマホ）> ㊚ : u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp

メール用QRコード

講座名、郵便番号、住所、電話番号、申込者氏名（ふりがな）性別、年齢をご記入のうえ、Eメールにてお申し込みください。



※申込者多数の場合は、抽選にて受講者を決定します
結果は郵送にて通知します。

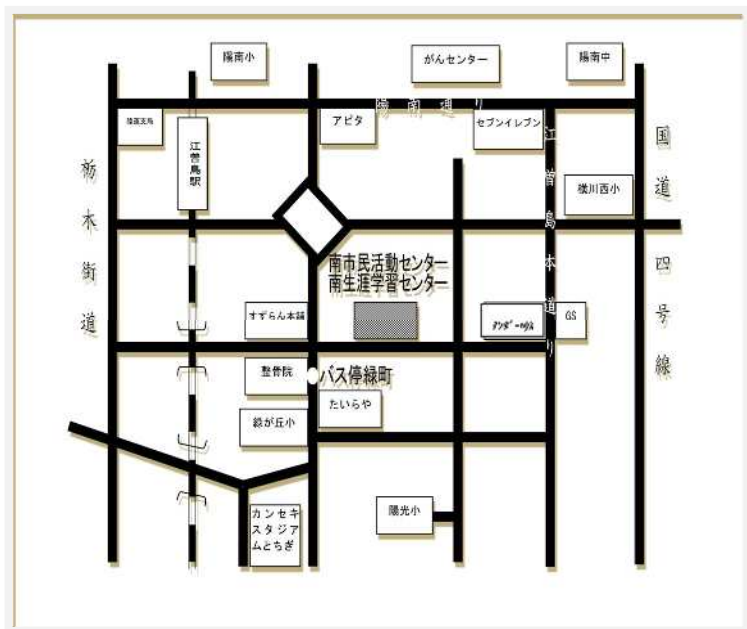
※講習の様子を記録するため、写真及び映像による撮影をさせていただきますのであらかじめご了承ください。
なお、撮影した画像等を本センターの事業紹介やPRのため使用させていただくことも想定されますので、使用について不都合のある場合は、下記欄にてお申し出ください。

☐ 私の肖像権使用については拒否します。

みなさまのお申込みを心よりお待ちしております。



南生涯学習センター位置



交通機関

関東バス『江曾島行』緑町下車 徒歩5分
東武鉄道 江曾島駅下車 徒歩20分

《お問い合わせ先》

宇都宮市南生涯学習センター

〒321-0107

宇都宮市江曾島2-4-23

TEL: 028-645-0006

㊚ : u47090003@city.utsunomiya.tochigi.jp

お問い合わせは祝日を除く月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分にお願いします。