

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？



腹式呼吸＋胸式呼吸
＝スポーツウエルネス吹矢式呼吸



【スポーツウエルネス吹矢で
呼吸法を学ぼう】

5月14日（木）
午前10時～正午

講師：（一社）日本スポーツウエルネス吹矢協会
公認指導員 深沢 知志 氏

【すきま時間にちょこっと筋トレ】
5月21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



いつでも、どこでも
気軽にできる筋トレを
やってみませんか？

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
但し、第1回のみ教材費として200円徴収します

申し込み方法は、裏面

申し込み方法

申込期間 令和8年4月1日(水)～15日(水) 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 <input type="checkbox"/>	女 <input type="checkbox"/> 年齢 〔 〕 歳

<Eメール(PC・スマホ)> ① : 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。

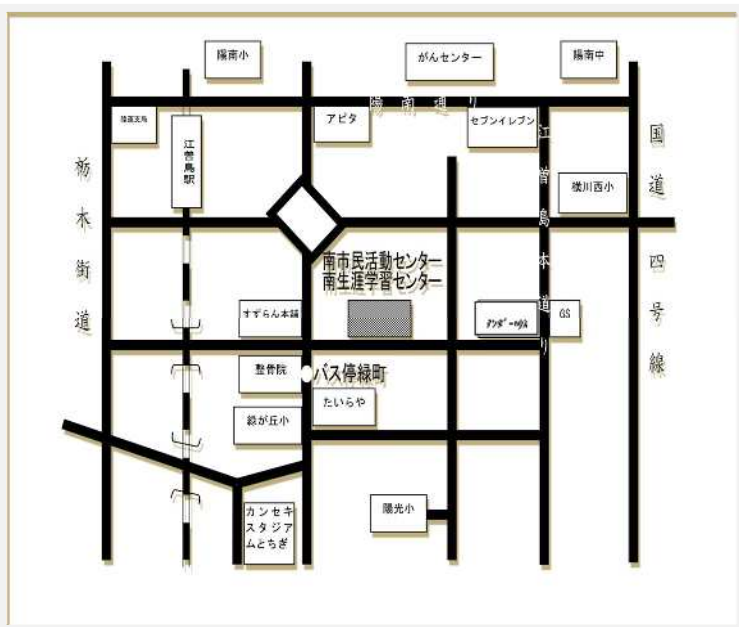
※講習の様子を記録するため、写真及び映像による撮影をさせていただきますのであらかじめご了承ください。
なお、撮影した画像等を本センターの事業紹介やPRのため使用させていただくことも想定されますので、使用について不都合のある場合は、下記欄にてお申し出ください。

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

① : 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分にお願ひします。