



# 『志木市健康貯筋スタートプログラム』 アウトドアヨガ

YOGA | OUTDOOR  
MIZUNO

8/10募集開始

8/24募集終了



## ★働く世代対象に『アウトドアヨガ』を実施致します 青空の下でヨガを楽しんでみませんか？

### 3大注目ポイント

【日程】9月 10日 17日 24日

10月 1日 8日 10:00~11:00

※9月17日の栄養講座 11:30~12:30にもご参加いただけます。  
1回目・最終回終了後に簡単な測定会を行います。

【場所】いろは親水公園

(志木駅からバスで約10分)

※集合は志木市役所

※雨天時 志木市役所庁舎内

※志木市役所に駐車場あり

【対象】20歳代~40歳代の方

※栄養講座を含め、原則5回すべて参加できる方

【定員】30名 ※注意※

- ・申込多数の場合には抽選とさせていただきます。
- ・参加決定者には、メールで詳細案内をお送りします。
- ・同時開催にお子様教室無料があります

参加をご希望の方はご記入ください。

【参加費】志木市在住・在勤の方 ¥4,600-(保険代込)

それ以外の方 ¥5,500-(保険代込)

【内容】①いつまでも若々しくいるための姿勢

②固くなった体をほぐす姿勢

③自律神経を整える姿勢 などテーマを持って行います。

【申込方法】右記のコードから必要事項を

ご記入の上、メールをお送りください。



【本事業の問い合わせ先】

志木市民体育館 048-474-7666 (担当:中村)

健康政策課 048-473-1674 (担当:安形)

★その日に体験した内容を参加者限定動画にて配信！  
おうちでも継続が出来る！

★お子様は同時時間帯にミズノが開発した  
ヘキサスロンでの運動遊びプログラムに参加できる！  
(※4歳~小学6年 1家庭1人まで)

★大塚製薬 公認スポーツ栄養士の栄養講座も  
受けられて、おうちでの健康フォローも！  
◎男性も大歓迎です！

### ☆☆運動遊びプログラム☆☆



※新型コロナウイルス感染症の状況により、  
延期・途中中止等もございます。  
予めご了承くださいませ。

