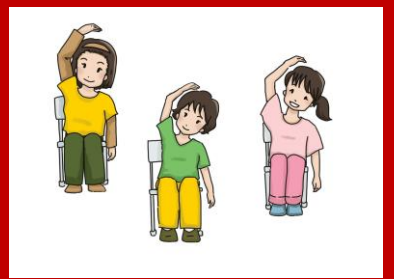


令和 8 年度 東近江市国民健康保険運動教室

イスdeヨガ



人生 100 年時代！健康貯金しませんか！

タナベエナジー能登川アリーナ TEL0748-42-5099

主催：東近江市健康医療部保険年金課 実施主体：SPキムラSSKグループ

イスを使うことで…

こんな人にオススメ！

動きを軽減することも更にチャレンジすることもできます。年齢や性別は関係ありません

肩こり・腰痛・膝痛などに効果があります
体を動かす機会の少ない方や姿勢改善に！



講師：赤尾 智香

全米ヨガアライアンス200修了
シニアヨガトレーニング修了

開催日時：令和 8 年 9 / 2、9、16 10 / 7、14、21 計 6 回
いずれも水曜日の 11：30～12：30

開催場所：タナベエナジー能登川アリーナ 東近江市山路町 2 2 2 5 番地

受講料：東近江市国民健康保険に加入の方 2,000 円

(申込時に資格確認書または資格情報のお知らせを提示してください)

加入されていない方 2,500 円

定 員：20 名

持ち物等：動きやすい服装、タオル、水分補給できる飲み物

申込受付：令和 8 年 8 月 1 日～ タナベエナジー能登川アリーナ窓口へ、
受講料を添えてお申込みください。※電話での申込はできません。