

シンコーグループ自主事業

～アマノの“キレイと元気”ワンコイン講座～

やさしいスロー エイジング ヨーガ

「スローエイジング」とは
「ゆっくいと年を重ねる」という意味です。
老化を遅らせ、自然に年を重ねることで、
充実した生活が過ごせます。



誰でも簡単にできるヨーガで、“キレイと元気”を目指しましょう。

開催日時	2020年1月17日・31日(金)【全:2回】14:30～16:00	
会場	東生涯学習センター 2階 第1・2和室	
対象・定員	【費用】1,000円	【対象】一般 【定員】15人
持ち物	飲料水・タオル・筆記用具 動きやすい服装でお越しください。	
講師	岐阜大学非常勤講師 ヨーガセラピスト 石垣 倫子	
申込方法	【往復はがきによるお申し込みの場合】 下記の往復はがきの記入例をご参照ください。 ※往復はがきには63円切手を貼ってください。	
	【インターネットによるお申し込みの場合】 名古屋市電子申請サービスホームページをご覧ください。 《パソコン版》 https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/ 《携帯電話版》 https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/	
申込締切	2019年11月28日(木) 必着 (※申込は往復はがきか電子申請のいずれか1人1通までとさせていただきます。)	
抽選	定員を越えた場合は抽選を行い、抽選結果を返信はがき・メールにて連絡します。(※定員に満たない場合は窓口にて先着順に追加受付を行います。)	



【往復はがきの記入例】(※往復はがきには63円切手を貼ってください。)

<p style="text-align: center;"><返信おもて></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>63 □□□-□□□□</p> <p>返信</p> <p style="text-align: right;">あなたの住所</p> <p style="text-align: center;">氏名</p> <p>□□□-□□□□</p> </div>	<p style="text-align: center;"><往信うら></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①やさしいスロー エイジングヨーガ</p> <p>②郵便番号・住所</p> <p>③氏名(ふりがな)</p> <p>④年齢</p> <p>⑤電話番号</p> </div>
<p style="text-align: center;"><往信おもて></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>63 461-0004</p> <p>往信</p> <p style="text-align: right;">名古屋市東区 葵1丁目3番21号</p> <p style="text-align: center;">東生涯学習センター</p> <p>□□□-□□□□</p> </div>	<p style="text-align: center;"><返信うら></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">何も記入しないで ください</p> </div>