

* 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
「ゆっくりと年を重ねる」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	平成30年11月6日・27日(火)【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
費用	1,000円
対象・定員	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。 【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	平成30年9月27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】（※62円切手を貼ってください。）

<p><返信おもて></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>62 〇〇〇-〇〇〇〇</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>〇〇〇-〇〇〇〇</p> </div>	<p><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><往信おもて></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>62 461-0004</p> <p>往信</p> <p style="text-align: right;">名古屋市長区 葵1丁目3番21号</p> <p style="text-align: center;">東生涯学習センター 行</p> <p>〇〇〇-〇〇〇〇</p> </div>	<p><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>