

第206回  
アクティブ  
市民塾

ゆるからの会

# ゆる～い空手で 楽しく健康増進

健康づくり・仲間づくり・居場所づくりにゆるからを役立てませんか



2025 1.21 (火)

14:00-16:00

(受付 13:30～)

クリエイトホール6F  
レクリエーション室



申込二次元コード

参加費：50円（保険料）

講師：ゆるからの会 岩本知加子さん

服装：運動ができる服と上履き

持ち物：500ccの空のペットボトル1本  
飲み物、タオル

定員：20名（申込先着順）

\*介助なしで運動できる方の参加をお願いします

申込方法：右上の二次元コードから

（詳しくは裏面をご覧ください）

ゆるからの会はシルバー世代が増加の社会において、健康づくり・仲間づくり・居場所づくりに役立つことを目的としています。空手の基本や形を取り入れたフィットネスで、楽しみながら健康づくりをしています。レクリエーション要素も加えて運動しますので、空手経験のない方でもお気軽にご参加いただけます。

お問合せ：042-646-1577

（八王子市市民活動支援センター）

八王子市市民活動支援センター アクティブ市民塾

アクティブ市民塾とは、市民活動団体が講師となり実演/体験/交流を通じて公益的活動を紹介する八王子市市民活動支援センターの事業です。

## ゆるからの会

日時：2025年1月21日(火) 14:00～16:00 受付 13:30～

場所：クリエイトホール 6F レクリエーション室（八王子市東町5-6）

注意事項：靴下やスリッパで行うとケガの原因になるので、  
上履きを履くか素足でご参加ください。

### ◆ 申込方法 ◆

#### 1. インターネット

<https://www.shiencenter-hachioji.org/>

右の二次元コードや、八王子市市民活動支援センターのホームページの  
記事にある「お申し込みフォーム」で簡単に申し込みができます。



なお、運動プログラム作成のため、備考欄に年齢をお書きください。

#### 2. メール

下記を記入してメールアドレス：npo802@shiencenter-hachioji.org へ送信してください。

・件名：ゆるから

・氏名（ふりがな） ・電話番号 ・メールアドレス ・年齢

#### 3. FAX

下記を記入して FAX：042-646-1587 へ送信してください。

・氏名（ふりがな） ( )

・電話/FAX ・メールアドレス

・年齢 歳

八王子市市民活動支援センターは、市民活動やNPOなど公益的な活動を応援している公設民営の施設です。

- 上記記載の方法でお申込み後、3日を過ぎても返信がない場合は、お手数ですが電話でお問合せ下さい。
- ご記入いただいた情報は、八王子市市民活動支援センターからのお知らせ以外には使用しません。

### お問合せ・主催

八王子市市民活動支援センター

〒192-0083

八王子市旭町12-1ファルマ802ビル5階

TEL：042-646-1577 FAX：042-646-1587

メール：npo802@shiencenter-hachioji.org

