



## ヨガ～体とこころをほぐしましょ②～

### 開催案内

毎回、ご好評をいただいているヨガ教室。今回はだんだん寒くなってくる11月に開催することとなりました。体とこころをほぐしてコンディションをととのえませんか。

「いま健康について気になる」「将来のために知りたい」「身近な方に教えてあげたい」・・・どんな理由でも大歓迎です。この講座をみなさんの「健康づくり」のきっかけにしていただければと思います。多くの方のご参加をお待ちしております。

**開催日時** 平成28年11月15日(火) 13:30～15:00

**開催場所** 仙台市福祉プラザ 9階 大広間(1)(2)

(仙台市青葉区五橋2-12-2)

\*仙台市営地下鉄「五橋駅」南1番出口より徒歩3分

\*仙台市福祉プラザに駐車場はございますが台数に限りがございますので、公共交通機関をご利用いただくか、駐車場が満車の場合は付近の有料駐車場をご利用下さい。

**日 程** 13:15～13:30 受付

13:30～13:35 日程説明・講師紹介

13:35～14:55 ヨガ体験

講師の誉田 和子さん(ヨーガライフシステム研究所)と一緒に、ヨガを行ってみましょう!ヨガは1時間程度を予定しています。ヨガの後は、感想など、皆さんでお話しましょう。

15:00 アンケート配布・閉会

**服 装** 運動をしやすい服装で来て下さい。

**持ちもの** タオル(手ぬぐいくらいの大きさ)・飲料水

**申込方法** 同封のFAX返信用紙にご記入の上、11月7日(月)まで、仙精連事務局(224-9390)までFAXでお送りください。

\*今回の講座では特に激しい運動は行いませんが、医師から運動を止められている方はご遠慮ください。また、心疾患等をお持ちの方は、予め医師にご相談の上、ご参加ください。



F A X 返信用紙

## 仙精連事務局 行

( F A X 番号 : 0 2 2 - 2 2 4 - 9 3 9 0 \* 送付票不要 )

平成 2 8 年 1 1 月 1 5 日 ( 火 )

第 2 回健康教室

『ヨガ～体とところをほぐしましょ②～』

に参加します

ご所属:

\_\_\_\_\_  
(個人で参加される場合は、「ご所属」の欄に参加される方のお名前を  
ご記入下さい)

ご担当者:

連絡先電話番号

人 数:

FAX 番号

\_\_\_\_\_