



ヨガ～体とこころをほぐしましょ①～



開催案内

毎回、ご好評をいただいているヨガ教室。今年度2回目を開催することとなりました。今回は、季節の変わり目に、自分の体に意識を向けながら、ヨガをしていきます。

「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29年11月30日(木) 13:30～15:00

開催場所 太白区中央市民センター 4階 和室(大)
(仙台市太白区長町5-3-2 たいはくると同じ建物)

*仙台市営地下鉄「長町駅」南1番出口から直接会場へ。

*太白区中央市民センターに駐車場はございますが有料となりますので、予めご了承ください。また、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
	講師の菅田 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21日(火)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 9 年 1 1 月 3 0 日 (木)

第 2 回健康教室

『ヨガ～体とところろをほぐしましょ①～』

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
