

経済産業省認定
アクティブレジャー認証事業



坐禅体験とヨガ ～京都妙心寺～

●スケジュール●

10:00～10:30	受付
10:30～11:30	坐禅
11:45～12:45	ヨガ
13:00～	昼食

妙心寺は、臨済宗のお寺で石田三成一族の菩提寺です。
この禅寺で本格的な坐禅が体験できます。

【開催日】 2016年4月16日(土) 10:00～14:00

【会場】 妙心寺寿聖院(JR嵯峨野線「花園駅」下車)
もしくは、京福電鉄北野線「妙心寺駅」下車)
〒616-8035 京都市右京区花園妙心寺町44
☎ 075-462-3905

【ヨガ講師】 井藤 久美子(当協スタッフ)

【運営・サポート】 橘 千鶴(当協会理事)



井藤久美子



橘千鶴

【参加費】 8,100円(税込) ～住職の説法・座禅体験・ヨガ・昼食代込み～

【定員】 25名(先着順 / 最小遂行人数に満たない場合は中止する場合があります)

【持ち物・服装】 動きやすい服、お飲み物、バスタオル

【主催】 (有)アクトスペース企画

【後援・協力】 いきいき・のびのび健康づくり協会

<申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守電話での受付は致しかねます
協会事務局：072-253-1757（月～金曜⇒10:00～16:00）
- (2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1757)をお送り下さい
- (3) 参加費をお振り込み下さい ※申込受付から2週間以内

<申込方法 ②メール申込>

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面、又は、QRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
- (2) 確認メールの返信をお送りします
- ※申込完了は返信メールが届いてからとなります
※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます
- (3) 参加費をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



●振込先：ゆうちょ銀行 【記号】14160 【番号】50048711
特定非営利活動法人 いきいき・のびのび健康づくり協会
※ゆうちょ銀行以外から振り込みされる場合、次の内容をご指定ください。
【店名】四一八(読み:ヨンイチハチ) 【店番】418 【預金種目】普通預金
【講座番号】5004871 特定非営利活動法人 いきいき・のびのび健康づくり協会

FAX番号⇒072-253-1757まで！
妙心寺・坐禅とヨガ 参加申込書

申込日 年 月 日
(2016年4月16日:京都)

[フリガナ]	[性別] (男・女)
[氏名]	[生年月日] 西暦で入力下さい 年 月 日 (満 歳)
[住所] 〒	—
[連絡先] (自宅)	(携帯)
(FAX)	(MAIL)
[通勤先名と住所] 勤務先名: 〒	—
(TEL)	(FAX)
既往症(例:腰痛、膝痛、高血圧など)	ヨガ歴(年)

[参加費] **8,100円** (交通費は含まれません)

- ①振り込まれた参加費は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。
- ②天変地異、または、官公署の命令などによりで開催が不可能となった場合は、全額返金致します。

お振込日	年 月 日
振込銀行	銀行 支店
参加費	8,100円