



～地域の健康づくりや介護予防に関わる方々へ～

お寺でからだを元気に輝かせるひととき  
～いきいき・のびのび健康フォーラムin長谷寺～

5月1日(日) 9:00～17:15

宗教法人 浄土宗玉林山観音院長谷寺

### <申込方法>

#### ■インターネット環境をお持ちの方

①

→

※特記事項欄にご希望の講座を入力して下さい  
※申込完了は返信メールが届いてからになります

②  受講料をお振込み下さい ※申込受付から10日以内

#### ■インターネット環境をお持ちでない方

① ☎072-253-1757 協会事務局までお電話下さい

② 📠072-253-1757 FAXにて申込用紙をお送り下さい

③  受講料をお振込み下さい ※申込受付から10日以内

【営業時間】 平日 10:00～16:00 ※留守番電話での受付は致しかねます

【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

\*他金融機関からのお振り込みの場合

●店名：四一八 (ヨイチヤチ) ●店番 418 ●普通預金 ●口座番号 5004871

QRコードからも  
申込可能



### 受講申込書

申込日 月 日

〔フリカナ〕	〔性別〕 (男・女)
〔氏名〕	〔生年月日〕 西暦でご記入ください 年 月 日 (満 歳)
〔住所〕 〒 -	
〔連絡先〕 (自宅)	(FAX)
(携帯)	(MAIL)
会員または一般及び希望する講座に○印をご記入ください。 会員 一般 1Dayパス A B C D E F G H I	

〔受講料のお振込みについて〕 ※必ずご記入下さい

振込日 年 月 日 ( )	受講料合計 円
振込銀行	銀行 支店

●振り込まれた受講料は、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。

主催：NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会

企画：(有)アクトスペース企画 (アクティブレジャー認証事業者)

後援：長野県教育委員会 長野県健康福祉部健康増進課 長野市教育委員会

日本Gボール協会 (財)日本コアコンディショニング協会

(公社)日本フィットネス協会 シナプソロジー普及会

協力：宗教法人 浄土宗玉林山観音院長谷寺

協賛：株式会社ギムニク (ソフトギムニクボール)

会場：宗教法人 浄土宗玉林山観音院長谷寺 <http://www.tyokokuji.com/>

〒389-1214 長野県上水内飯綱町大字黒川1829

電話：025-253-4128 / FAX：026-333-0229



## 本堂セッション

1 Dayパス 会員 ¥13,500  
 (お弁当込) 一般 ¥16,200

● 9:00より受付 / 12:45~13:45 昼食



	時間	講師	内容	金額
<b>A</b>	9:20 ~9:50	橋 千鶴	<b>朝ヨガ</b> リズムカルな呼吸とともに、心地よいポーズを繰り返して、身体と心をリフレッシュしましょう!! 爽やかな気分で1日を過ごせます。	会員 1,620円 一般 2,160円
<b>B</b>	10:00 ~11:00	小林住職	<b>説法・読経と瞑想</b> 山寺で 心のコリをマッサージ 仏さまの教えに触れて、声を出してお経を読み、瞑想念仏で日ごろの心のコリをほぐしてください。	会員 2,700円 一般 3,240円
<b>C</b>	11:15 ~12:45	橋 千鶴	<b>身体と心を繋ぐ機能改善ヨガ</b> 機能改善体操を行った後のヨガは身体がリセットされてスッキリします。無理のないヨガのポーズで呼吸も深まり心はどんどん穏やかになります。日常から離れた静かな環境で機能改善ヨガを味わってみませんか?	会員 3,780円 一般 4,320円
<b>D</b>	13:45 ~15:15	尾陰 由美子	<b>脳をスッキリ! シナプソロジー®</b> 脳の構造や機能を学びながら、シナプソロジーの活用方法をお伝えします。新しい刺激(スパイスアップ)に反応しながら、認知機能を向上。椅子に座って、歌を歌って、人と関わりあって、シナプソロジーの可能性を堪能してください。	会員 3,780円 一般 4,320円
<b>E</b>	15:30 ~17:00	梅本 道代	<b>3軽エクササイズ®</b> 膝痛を解消する為の体操を体験して頂きます。身体をほぐして、身体のコリを作って、動きやすい身体を手に入れます。 "気軽に""身軽に""手軽に""誰でもどこでもできる自宅にお持ち帰りの体操です。	会員 3,780円 一般 4,320円
<b>F</b>	17:00 ~17:15	尾陰 由美子	<b>NOSS奉納(希望者のみ)</b> 6分45秒のNOSS(日本おどりスポーツサイエンス)を仏様の前でゆったりと踊ってみましょう。和の動きですので、初めての方でも何となくすぐに踊れます。呼吸が深く、身体がほかほかしてきます。	無料

## 和室①セッション

### スモールグループセッション

料金は当日お支払いください



	時間	講師	内容	料金
<b>G</b>	11:15 ~12:45	尾陰 由美子	<b>ストレンクスファインダー®</b> 一人ひとりが自分の得意を見極め、日々自分の強みを使って仕事をする事で、楽しく、しかも効果的に成果を出していくコーチングです。事前にテストを受けてご参加ください。お申し込み時にテストの受け方をご案内させていただきます。 ※書籍『さあ自分の才能に目覚めよう』を購入してテストを受けて下さい。	会員 2,700円 一般 3,240円
<b>H</b>	13:45 ~14:30  14:30 ~15:15	梅本 道代	<b>ホールシステムコーチング®</b> 脳をバランスよく使い、脳の繋がりをつくることで行動変容を起こすことができるコーチングです。あなたが『やりたい!』『自分の夢、目標』を達成したい! コーチングを受けることで、実現させましょう。 ※グループでのお申込みの場合、2~3人をお勧め致します。 ※『1人で受けてみたい!』という方は、パーソナルコーチングもOKです。	会員 3,240円 一般 3,780円
<b>I</b>	15:30 ~17:00	橋 千鶴	<b>アーユルヴェーダ</b> インドで生まれた伝承医学「アーユルヴェーダ」のヘッドマッサージでリフレッシュしましょう! 目の疲れが取れて、顔もリフトアップ!! 心身もリラックスしストレスが緩和します。	会員 2,700円 一般 3,240円

## 和室②セッション

### パーソナルセッション

完全予約制

10:00 ~12:45	<b>ドラゴン整体</b> ドラゴン整体は天城流湯治法をベースにした身体調整法です。身体の痛みから、小顔、ウエストシェイプなど女子力UP呼吸や柔軟性など身体パフォーマンス向上に喜ばれています	<b>&lt;プロフィール&gt;</b> ドラゴンつよし 天城流湯治法沖縄代表 琉球ドラゴンアート代表 東京でキックボクシング、漢方整体を学ぶ 2002年 沖縄に移住、龍と言葉を描くメッセージアート「ドラゴンアート」のアーティストとして活躍天城流湯治法創始者、杉本鍊堂氏の技と人間力に感動し、2012年弟子入り 現在はセラピストとアーティストの二本立てで全国で活躍中 ※ご予約は直接お問い合わせ下さい。 ☎090-1550-3413 ✉ ryukyudragonart@gmail.com
13:45 ~17:00	料金/時間 15分 3,000円 30分 6,000円 60分 12,000円 *当日お支払いください	

