2017年8月20日(日)開催



機能改善ヨガセミナー in 石川

「機能改善ヨガ」とは、ヨガ本来の効果(心身の健康)を引き出す為に、スモールボール等を使用した簡単な体操を取り入れ、心地よくポーズに近づけていくヨガです。自分自身や教室参加者の身体に合ったヨガを学んでみませんか?

*2016年1月石川県で開催した同セミナーの内容、ポーズをリニューアルしております

①10:00~12:00 ストレス解消編

~呼吸を整えてストレス解消~

呼吸の乱れは、心の乱れ。

効率の良い、機能的な呼吸で心身の働きをコントロールしましょう。

まずは、自分の呼吸に気づきを深め、より良い 呼吸を引き出すためにスモールボールを使用し た簡単な体操を取り入れます。

ヨガのポーズで背骨をしっかりと動かし、エネルギーの流れをスムーズに!

日々のストレスや加齢による自律神経のバランスを整え、健康的で美しいカラダとココロを取り戻しましょう。



②13:00~15:00 **姿勢改善編** ~コアを活性で姿勢美人~

姿勢安定のための筋力を活性させて姿勢美人に なりましょう。

ヨガでいうムーラバンダ(骨盤的筋群)と ウディヤーナバンダ(腹横筋)に意識を向けて 3つのポーズを行います。

スモールボールを使用した簡単な体操を取り入れ、3つのポーズをより力強くスムーズに行います。

③15:15~17:15 介護予防編 ~シニアに優しい椅子ヨガ~

シニア世代に人気のヨガですが、加齢とともに 心身の機能低下が見られます。

マットの上で行うヨガに比べ椅子ヨガは、ポジション変化も少なく、膝や股関節に不安がある方も安心して行うことができます。

また、1つのポーズに対して、カラダの機能を引き出しながらヨガのポーズを行いますので、無理なく心地よいヨガを提供することができます。

加齢による心身の変化に考慮した、安全で効果的な椅子ヨガを学びましょう。

●担当講師:橘 千鶴(当協会理事/健康運動指導士/他)

●受講料(税込):各5,400円●定員:20名(先着順)

●会場: **金沢湯涌創作の森 交流研修棟 2 階** TEL: 076-235-1116

〒920-1135 石川県金沢市北袋町ヱ36番地 http://www.sousaku-mori.gr.jp/



〈申込方法 ①電話申込〉

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番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) 受講料をお振込み下さい ※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、又は下記のQRコードを 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)確認の返信メールをお送りします ※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) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

振込先:三菱東京UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通:4730531 特定非営利活動法人いさいさいのび健康づくり協会

FAX番号⇒072-253-1757まで!

申込日 年 月 日

機能改善ヨガセミナー in 石川 受講申込書 (2017年8月20日:石川県)

(フリカナ) (氏名)	(男・女)	◆申し込まれる講座にチェッ□ ① ストレス解消編□ ② 姿勢改善編		ックをお願い致します		
〔生年月日〕西暦でご記入ください		年	月	日	(満	歳)
〔住所〕〒 –						
〔連絡先〕 (携帯)		(MAIL)				
〔受講料振込予定日〕	年	月	日			

●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。

今後の北陸での開催セミナー・講習会予定

◆2017年7月22、23日(土日)お申込受付中! シナプソロジー®インストラクター養成コース

(北陸支部・綿谷千鶴主催 詳細はシナプソロジー普及会HP または右QRコードよりご覧いただけます)



- **◆2017年10月開催予定** ボディキネシス(機能改善体操)入門セミナー ~3軽エクササイズ®~
- ◆2018年 1月開催予定 機能改善ヨガベーシックインストラクター養成コース