

2018年4月15日(日)



機能改善ヨガセミナー

～ヨガを通して心身の健康づくり～

ヨガ本来の効果を引き出すために、ポーズの前にスモールボール等を使用した簡単な体操を取り入れます！

ヨガをもっと好きになる「機能改善ヨガ」を学んでみませんか？

一般の方から指導者の方まで参加できる体験型セミナーです。

①10:00～12:00 介護予防編

高齢者のからだの特徴と運動を行う上でのポイントを学び、椅子に座ってできるヨガを行います。



②13:00～15:00 ストレス解消編

ストレスのメカニズムを学び、ヨガの呼吸で自律神経の働きを活性化しましょう。

また、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促進します。



③15:30～17:30 姿勢改善編

不良姿勢がからだに及ぼす影響を知り、バンダ(骨盤底筋筋群)を効果的に働かせてポーズを行います。

【講師】 橘 千鶴 (当協会理事・ヨーガ療法士他)

【受講料】 各5,400円(税込) 【定員】6名

※当日受付でのお支払いは、+540円頂戴します

【会場】 スタジオfive 'f' ☎072-253-1757

〒591-8023 大阪府堺市北区中百舌鳥町4-561-8



<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きいきのび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 大阪 受講申込書 (2018年4月15日:大阪)

〔フリカナ〕	◆申し込まれる講座にチェックをお願い致します
〔氏名〕 (男・女)	<input type="checkbox"/> ① ストレス解消編 <input type="checkbox"/> ② 姿勢改善編 <input type="checkbox"/> ③ 介護予防編
〔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。

今後の大阪開催のセミナー・講習会予定

◆機能改善ヨガベーシックインストラクター養成講習会
2018年5月19日(土) 20日(日)

◆機能改善ヨガスキルアップセミナー

2018年6月17日(日) ひめトレヨガ

7月 8日(日) ポーズバリエーション

9月 9日(日) ティーチング&プログラミング

11月18日(日) フローヨガ