

# 機能改善ヨガセミナー IN 長野市

2018年12月 2日(日)



～機能改善ヨガって?～

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を使用した簡単な体操を取り入れます。  
「気持ち良くポーズが取れる!」「自分にもできる!」「もっとヨガが好きになる!!」  
そんな「機能改善ヨガ」を学びませんか?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。



## ①「介護予防編」10:00～12:00

☆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。



## ②「姿勢改善編」13:00～15:00

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



## ③「ストレス解消編」15:15～17:15

☆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。

【講師】梅村 和代

いきいき・のびのび健康づくり協会  
長野支部 講師

機能改善ヨガインストラクター  
健康運動指導士



### 【機能改善ヨガセミナー】

●受講料 各5,400円(税込)

\*当日受付でのお支払いは  
+540円頂戴いたします。

●定員 各12名

●持ち物 動きやすい服装、タオル  
水分補給用飲み物  
ヨガマット(ある方は)

●会場 NPO法人ながの健康  
サポートセンター

〒381-0038

長野市東和田35-1

長野ニッパビル3F ☎070-2302-1413

### 【お申し込み方法】

①受講申込書に必要事項をご記入の上、  
FAXまたはEメール  
にてお申し込みください。

こちらからお申し込み完了の返信をさせていただきます。

\*下記アドレスから受信できるよう設  
願いたします。

<FAX> 0265-24-6005

<Eメール> [hana-mao@nifty.com](mailto:hana-mao@nifty.com)

②受講料をお振込みください。

振込先: ゆうちょ銀行 記号 11180  
番号 33552411  
ウムラ カスヨ

\*ゆうちょ銀行以外からの振込みは

【店名】一一八 読み 仔仔ハチ

【店番】118 【預金種目】普通預金

【口座番号】3355241 ウムラ カスヨ

●お問合せ先

090-4181-9240 (梅村)

## 機能改善ヨガセミナー受講申込書

〈フリガナ〉	* □にチェックを入れてください(☑)
〈氏 名〉  (男・女)	<input type="checkbox"/> 10:00～12:00 「介護予防編」 <input type="checkbox"/> 13:00～15:00 「姿勢改善編」 <input type="checkbox"/> 15:15～17:15 「ストレス解消編」
〈生年月日〉西暦でご記入ください  年 月 日 (満 才)	●受講料合計金額 _____ 円 ●受講料入金予定日 _____ 月 _____ 日
〈連絡先住所〉 〒	
〈電話〉 携帯	自宅 FAX

●お振込み後のキャンセルにつきましては、ご返金致しかねますのでご了承ください。

●ご本人が参加できない場合は、代理人を立てることをお勧めします。