

～～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名)
7/16(月・祝) 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」(10名)
9/2(日) 10:00～12:00
☆不良姿勢がからだに及ぼす影響を知り、バンド(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」(10名)
10/14(日) 10:00～12:00
☆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動かし、エネルギーの流れを促進します。

【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10名
【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物等
【会場】 テルメリゾート INA
伊那市西春近2870-1
☎ 0265-76-3000

【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に設定願います)。
<FAX> 0265-24-6005
<Eメール> 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お振込みは
【店名】 一一八 読み イチイチハチ **【店番】** 118
【預金種目】 普通預金 **【口座番号】** 33552411
ウムラ カスヨ

●お問合せ先 090-4181-9240(梅村)

【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"/> 7/16(月・祝) 「介護予防編」 <input type="checkbox"/> 9/2(日) 「姿勢改善編」 <input type="checkbox"/> 10/14(日) 「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。