

岩手労福協 主催

2021年度  
健康促進

# ヨガ教室

参加費  
無料

今回は…昨年に引き続き…**コロナに負けるな!**

## ◇ウイルス対策ヨガ◇

◆免疫力にまさる薬はない! ◆唾液は天然の万能薬!

◆舌の筋力をつけて鼻で呼吸!

◆首をほぐして温め自律神経を整える!



\*盛岡\*

2021年 **7月10日** 土

**アイーナ** 6F 世代間交流室

盛岡市盛岡駅西通1-7-1 ☎ 019-606-1717

\*北上\*

2021年 **7月17日** 土

**さくらホール** 1F 小ホール

北上市さくら通り2-1-1 ☎ 0197-61-3300

※お車  でお越しの方は…  
各自近隣の有料駐車場等をご利用ください

\*開催時間\*  
(受付9:30~) **10:00~12:00**

\*講師\* **越後 美代子** 先生

- NPO法人国際ヨガ協会理事長・岩手中央支部長
- ヨガ療法士(セラピスト) ●ヨガ安全指導員
- スクミツヴィヴェカナンダ・ヨーガ研究財団(インド)
- ヨガ療法士養成講座修了 ●ホリスティックヘルスコンサルタント
- 日本統合医療学会会員(岩手県支部理事) ●ヨーガ療法学会会員
- ヨガ歴55年以上 ●ヨガ指導歴40年以上
- NPO法人コーディネーター(国際ボランティア事業団)



\*主催\* (お申込・お問い合わせ先)

一般社団法人 **岩手県労働者福祉協議会**

盛岡市大通1-1-16 岩手教育会館3階  
☎ 019-654-3082 / FAX 019-651-5024

\*後援\*

東北労働金庫岩手県本部/こくみん共済 coop 岩手推進本部/一般社団法人ハビネス共済会/消費者信用生活協同組合  
岩手県学校生活協同組合/連合岩手/平和環境岩手県センター/岩手友愛会/各地区労福協・勤労協

新型コロナウイルス感染予防のため、

- ◆3密を考慮し、各会場とも **先着15名**
- ◆マスク着用・手指の消毒・検温にご協力ください。
- ◆感染リスク軽減のため換気等を行い実施します。
- ◆万が一に備えて**連絡先**の把握にご協力ください。



当日は、動きやすい服装でお越しください。

当日★タオル・飲み物★差し上げます!

★ヨガマット★無い方は、こちらをご用意します!

(一社)岩手労福協 宛 (FAX 019-651-5024)

〆切: **6月25日(金) 定員になり次第締切!**

2021健康促進「ヨガ教室」参加申込書

※万が一に備えて、ご連絡先等 **もれなく** ご記入ください。

お名前(性別・年齢)	連絡先(住所・電話番号)	希望会場 (どちらかに○印)	ヨガマット (どちらかに○印)
(男・女)( 歳)	☎ - -	盛岡・北上	希望・持参
(男・女)( 歳)	☎ - -	盛岡・北上	希望・持参

参加者の個人情報につきましては、個人情報保護法の理念に基づき、本「ヨガ教室」以外の目的での使用はいたしません。