



2022年度 健康

主催 岩手労福協 促進



ヨガ教室

- ◆ウイルス対策ヨガ◆
- ★免疫力にまさる薬はない!
 - ★舌の筋力をつけて鼻呼吸!

コロナに負けるな!

- ★唾液は天然の万能薬!
- ★首をほぐし温め自律神経を整える!

盛岡会場

2022年 **7月2日** (土)

10:00~12:00 (受付9:30~)

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

※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

北上会場

2022年 **7月9日** (土)

10:00~12:00 (受付9:30~)

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

動きやすい服装でお越しください。

当日に…★タオル・飲み物★差し上げます!
★ヨガマット★無い方には、
こちらでご用意し差し上げます!

参加費
無料

申込
〆切 **6/24(金)**

※定員になり次第
締切となります!

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
- スワミ・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5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 / 一般社団法人ハピネス共済会 / 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。



(一社)岩手労福協 宛 (FAX **019-651-5024**)

〆切: **6/24(金)** 定員になり次第締切!

2022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) | ご連絡先 (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。