

2023 健康促進

主催 岩手労福協



# ヨガ教室

参加費  
無料

—ココロとカラダのリフレッシュ—

★舌の筋力をつけて鼻呼吸！ ★首をほぐし温め自律神経を整えよう！

\*盛岡会場\*

\*北上会場\*

2023年 7月 8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

2023年 7月 22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

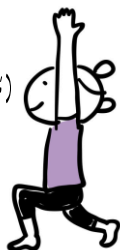
※お車🚗でお越しの方は…  
各自近隣の有料駐車場等をご利用ください

\*開催時間\*  
◆受付9:30~◆ 10:00~12:00

\*講師\*

越後 美代子 先生

- ◎NPO法人国際ヨガ協合理事長・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)



\*募集定員\* 各会場とも 先着 20名

申込  
〆切 6/23(金)

\*定員になり次第  
締切となります！



動きやすい服装でお越しく下さい。

※当日、タオル・飲み物差し上げます！

初心者・ヨガに興味のある方大歓迎

ヨガマット無い方には、こちらで用意差し上げます。  
「ヨガマット希望」でお申し込みください。



\*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 / 一般社団法人八ピネス共済会 / 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

(一社)岩手労福協 宛 (FAX 019-651-5024)

〆切: 6/23(金) 定員になり次第締切!

2023健康促進「ヨガ教室」参加申込書

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。