

岩手労福協 主催

健康促進

「ヨガ教室」

ココロとカラダ…

リラックスしてみませんか

＊ とき ＊

2015年 **3** 月 **7** 日 **土**



10:00～11:30 (受付: 9:30～)

＊ ところ ＊

LiRiO (リリオ)

盛岡市大通1-11-8 ☎019-623-2520

3F イベントホール

※ 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

＊ 講師 ＊

越後 美代子 先生

- NPO法人国際ヨガ協会理事・東北地区代表理事
- インド政府公認ヨーガインストラクター
- ヨーガ療法士 (セラピスト)
- 日本統合医療学会会員・ヨーガ療法学会会員
- ヨガ歴50年・ヨーガ指導歴40年
- NPO法人コーディネーター (国際ボランティア事業団)



＊ 募集対象 ＊ ヨガに興味のある方 (初心者大歓迎!)
身体を動かしたい方・リラックスしたい方 どなたでもOK!

＊ 募集定員 ＊ 先着 **40** 名

**参加費
無料**

＊ ご準備いただくもの ＊

動きやすい服装 でお越しください

※ ヨガマットはご用意いたします

＊ 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**

盛岡市菜園1-3-6 農林会館7階
☎019-654-3082 / FAX019-651-5024

＊ 後援 ＊

東北労働金庫岩手県本部・全労済岩手県本部・一般社団法人岩手県民共済会・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

(一社)岩手労福協 宛 (FAX019-651-5024)

申込〆切 **2015年2月25日 (水)**

健康促進「ヨガ教室」参加申込書

| 氏名 | 性別 (○印を) | 年齢 | ご住所 | 連絡先☎ |
|----|----------|----|--------|------|
| | 男・女 | 歳 | (〒 -) | |
| | 男・女 | 歳 | (〒 -) | |

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。