

岩手労福協 王催

参加費  
無料

2020年度  
健康促進

# ヨガ教室

今回は…

## 『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!

2020年 8月 29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

※お車 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



＊午前の部＊

10:00～12:00

(受付:9:30～)

＊午後の部＊

14:00～16:00

(受付:13:30～)



◇ 午前の部か午後の部のどちらかをお選びください ◇

＊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)

新型コロナウイルス感染予防のため、  
3密を考慮し、午前・午後どちらも **先着15名**  
感染リスク軽減のため換気等を行い実施します。

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、こちらでご用意します!

＊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 盛岡市大通1-1-16 岩手教育会館3階  
019-654-3082/FAX019-651-5024

＊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/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

(一社)岩手労福協 宛 (FAX 019-651-5024)

申込み切：8月5日(水)

定員に  
なり次  
締め切  
ます！

2020 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) | 申込希望<br>(どちらかに○印) | ヨガマット<br>(どちらかに○印) |
|------------|--------------|-------------------|--------------------|
| (男・女)(歳)   | - -          | 午前・午後             | 希望・持参              |
| (男・女)(歳)   | - -          | 午前・午後             | 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。