

第93～98回 ふれあいセミナー

ヨガ健康法 体験講座

～ 講座 全6回 平成28年4月～9月 参加費無料 受講生募集中 ～

○ 講座の目的

1. ヨガを通じて、健康づくりのための習慣を作っていただく。
2. 地域のサロンとして、参加者の交流をはかり楽しい時間を過ごしていただく。

※ヨガのプログラムは初心者向けであり、個々の体調や体質に考慮して無理なくご指導いたします。

- 講師：NPO法人 国際ヨガ協会
東広島支部長：水戸寿子様
副支部長：水戸雅美様

☆国際ヨガ協会のヨガとは

人類数千年英知[ヨガ]が、現代の日本人のための体と心を癒すために[ヨガ健康法]になりました。伝統的なハタヨガの行法に、中国の陰陽理論や気脈(経絡)、近代西洋医学の知識、そして協会独自の人間科学「個性美学」理論など、それぞれの特長を融合した“療法としてのヨガ”です。

○ 開催概要

1 日程

- 第1回 4月9日(土)
- 第2回 5月28日(土)
- 第3回 6月25日(土)
- 第4回 7月23日(土)
- 第5回 8月27日(土)
- 第6回 9月10日(土)

※予定の日程は都合により一部変更することもあります。
その場合は参加者様には電話連絡いたします。



写真はイメージです

2 時間： 10時～12時

(受付は9時半からです。開始5分前くらいまでには受付をお済ませください。)

3 内容： ヨガ健康法の体験、身体と健康についてのお話、喫茶など

4 会場： 地域福祉支援センターときわ：東広島市西条西本町24番17号

5 対象： 健康づくりのためヨガ健康法を体験されたい方 (できれば毎回参加できる方)

6 持参物： ・バスタオル、持っておられる方はヨガマット、筆記用具 ・必要に応じて水分補給品(中休憩でコーヒーなどはご提供いたします。)

7 服装： ジャージなど動きやすい服装 (更衣室はありますのでお着替えをされる方は早めにお越しください。)

8 定員： 13名程度

9 締め切り： 平成28年4月8日(金)

10 申込み方法： 「地域福祉支援センターときわ」まで電話又はFAXでお願いいたします。

住所、氏名、電話番号をお伝えください。

なお、地域福祉支援センターには駐車場は数台分しかありません。

自家用車での来所を希望される方は申込時にお伝えください。



○お問い合わせ先
社会福祉法人 広島県リハビリテーション協会
地域福祉支援センターときわ
住所：東広島市西条西本町24番17号
電話：082-431-6080
FAX：082-431-6081