

第1回 ヨガ教室

基礎から学ぶ ～ 心身を緩め・整え・効く ヨガ

当協会郡山支部の「健康づくり事業」として、初めて「ヨガ教室」を開催することになりました。

この「ヨガ教室」は、皆さんがヨガを楽しむキッカケになったり、運動習慣に結びついて、健康づくりに役立つことを願って開催いたします。

仕事を終えてから参加いただくことになりますが、お一人でも、会社でお誘い合わせての参加でも結構ですので、多くの方にご参加いただきますようお願いしております。初めての方も安心してご参加ください。



- 実施日時：令和7年11月6日（木） 18時30分から（90分）
- 場所：ビックパレットふくしま 3階「中会議室B」
- 内容：ヨガが初めての方も経験者の方も参加いただけます
※体にできた癒着をほぐし生活がより快適になることを目指します
※ゆるやかに体を動かし呼吸法やポーズを基礎から学びます
- 参加資格：社会保険協会・委員会の会員事業所の被保険者の方
- 募集人員：先着 30名程度
- 参加費：一人 500円（当日頂きます）
- 申込方法：下記の「申込書」に必要事項を記入のうえ FAX 等でお送りください
- 申込締切：令和7年10月24日（金）
- その他：（1）講師：深谷恵（yogatoco 主宰／タイ式ヨガをはじめ各種ヨガ指導資格）
（2）ヨガのできる服装・ヨガマット等・タオル・飲み物をご持参願います
- 主催：福島県社会保険協会郡山支部、郡山社会保険委員会

第1回 ヨガ教室参加申込書 FAX.024-927-1393

事業所名						事業所整理記号
所在地	〒 - 福島県					
電話番号	- -		FAX番号	- -		
緊急連絡先（①の代表者の携帯電話番号）			- -			
氏名	性別	年齢	氏名	性別	年齢	
①			③			
②			④			

※丁寧にもなくご記入のうえ、切り離さずに A4 サイズのまま FAX してください。
※複数でのお申込みのときは、代表者は①に記入し緊急連絡先をご記載ください。