

第3回 健康づくりヨガ教室

気軽に本格的なヨガを！ … 心身を緩め・整え・効くヨガ

日 程	令和8年11月5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気軽に参加いただけます ※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
定 員	先着 40名程度 ※定員を超え参加できない方へのみ連絡します
参 加 費	一人 500円（当日受付でお預かりします）
申 込 締 切	令和8年10月23日（金）
そ の 他	(1) 当協会HPの「各支部事業」の「案内チラシ」もご確認願います (2) 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者） (3) ヨガのできる服装・ヨガマット・タオル・飲み物等をご持参願います