

令和5年度 マインドフルネス瞑想ヨガ

～ヨガポーズと呼吸法、瞑想で心身ともにリラックスを～

《会場：Dreamオーシャン総合体育館 会議室 / 講師：藤原由佳里（スズキアラカ）》

6月 5日・19日 **7月** 3日・17日 **8月** 7日・21日

第1・第3月曜日 19:00～20:30 前半→ヨガポーズ 後半→呼吸法+瞑想

準備物 タオル・水分補給ドリンク・ヨガマットまたはバスタオル

- 対象** 町内・近隣市町 18歳以上
- 定員** 先着 12名
- 参加費** 町内 1,000円 町外 2,000円
- 保険料** 1,850円 (65歳以上の方 1,200円)



※すでに明和スポーツクラブの登録証（令和5年度）をお持ちの方は保険料は要りません。

申込方法 下記の申込書にご記入の上、参加費・保険料を添えて総合体育館 窓口へお持ちください ※おつりのないようご準備ください。

※持病のある方、関節等に疾患のある方は、医師に参加の可否をお尋ねください。

※申込書の裏面(問診票)もご記入ください。腰痛、関節痛、高血圧などがある方はお申し出ください。

申込期間 **5/16 (火) ~5/23 (火) 8:30~20:00**

問合せ先 明和町体育協会 (Dreamオーシャン総合体育館内) TEL 52-7130
<http://taikyo-meiswa.com>

- ☆ 諸事情により、日程など変更または中止になる場合があります。
- ☆ 緊急時連絡のため参加者には連絡網を送付します。ご了承ください。
- ☆ 参加中の様子を撮影した写真はHP・資料作成等において使用する場合があります。ご了承ください。
- ☆ お申し込み後のキャンセルはできるだけ避けてください。

参加費	円	領収印
保険料	円	

*****新型コロナウイルス感染症に伴う注意事項*****

- 体調管理には十分注意して、少しでも体調不良がみられる場合は参加をお控えください。
- マスクは必ずご持参ください。着用については講師の指示に従ってください。

※状況により内容が変更になる場合があります。その他の注意事項については開催決定後に改めてお知らせいたします。

-----きりとらずにお持ちください-----

令和5年度 マインドフルネス瞑想ヨガ申込書 (申込日 5/ 受付番号)
参加費 円 保険料 円 登録証 団体名

ヨミガナ		男	生年月日	(西暦) 年 月 日
氏名		女	年齢	(4月1日時点) 歳
郵便番号	〒 -		電話番号	連絡網にも使わせていただきます - -
住所				

問診表：該当する箇所にチェック及び記入をお願いします【 お名前： _____ 】

・現在、健康（ケガ・腰痛、関節痛・高血圧など）に不具合がありますか？
□いいえ □はい〔 _____ 〕 医師の許可は得ましたか？ □はい

・既往歴（大きな病気やケガ）はありますか？
□いいえ □はい〔 _____ 〕

・気になることがあればご記入ください。
〔 _____ 〕