

# マインドフルネス瞑想ヨガ

ヨガのポーズで体を整えて  
瞑想で集中力を高めます



**日時** 6月3日・17日  
7月1日・22日・  
8月5日・19日  
各月曜日 19:30~21:00

**会場** Dreamオーシャン総合体育館 会議室

**講師** 藤原由佳里(ヨガスタジオ プラーナ)

**対象** 18歳以上

**定員** 先着10名

**参加費** 町内の方1000円 町外の方2000円  
別途保険料1850円 (65歳以上1200円)  
\*すでに明和スポーツクラブでご加入の方はいません

**申込方法** 申込書にご記入の上、料金を添えてDream  
オーシャン総合体育館窓口へお持ちください。

**申込期間** 5月14日(火)~5月21日(火)  
8:30~20:00

**準備物** ヨガマットまたはバスタオル・  
水分補給ドリンク・タオル

- ◆ 持病のある方、関節等に支障がある方は、医師の承諾をもらってください。
- ◆ 健康管理には十分注意して体に異常を感じたら、すぐに中止してください。
- ◆ 活動中におけるケガ等は、保険の範囲以内で対応します。応急手当は指導者が行いますが、その後の対処についてはご自身でお願いします。
- ◆ 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。
- ◆ 緊急連絡網を作成します。ご了承ください。
- ◆ 参加中の様子を撮影した写真は資料作成等に使用します。ご了承ください。
- ◆ お申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

保険料 \_\_\_\_\_ 円

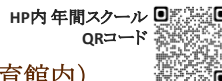
領収印

**お問合せ**  
【問合せ時間】 9:00-17:00

主催: 明和町スポーツ協会(明和スポーツクラブ)

TEL.0596-52-7130 (Dreamオーシャン総合体育館内)

きりとらずにお持ちください



## マインドフルネス瞑想ヨガ 申込書

参加費	<input type="checkbox"/> 1,000円	保険料	<input type="checkbox"/> 1,850円
	<input type="checkbox"/> 2,000円(町外)		<input type="checkbox"/> 1,200円(65歳以上)
			<input type="checkbox"/> なし[登録団名: _____]
ヨミガナ		男	生年月日 (西暦) 年 月 日
氏名		女	年齢 (R6.4月1日時点) 歳
住所	〒 _____	電話番号	連絡網にも使わせていただきます。 _____

問診表: 該当する箇所をチェック及び記入をお願いします

◆ 現在、健康(ケガ・腰痛・関節痛・高血圧など)に不具合はありますか?

いいえ はい[内容: \_\_\_\_\_]

「はい」の方: 医師の許可はえましたか?

\* 許可がないと、お断りする場合があります。

はい

◆ 既往歴(大きな病気やケガ)はありますか?

いいえ はい[内容: \_\_\_\_\_]

◆ 何か気になることがあればご記入ください