

岩手労福協 主催

# 健康促進「ヨガ教室」

ココロとカラダ…リラックスしてみませんか！！

＊盛岡会場＊

申込×切  
2/22

2017年 **3**月 **4**日 **土**

9:30~11:50 (受付: 9:15~)

**アイーナ** (いわて県民情報交流センター)  
**6F 世代間交流室**

盛岡市盛岡駅前西通1-7-1 ☎ 019-606-1717

＊お車でのお越しの方は…

各自近隣の有料駐車場等をご利用ください。

＊北上会場＊

申込×切  
3/1

2017年 **3**月 **18**日 **土**

9:30~11:50 (受付: 9:15~)

**北上商工会館**  
**3F 大ホール**

北上市青柳町2-1-8 ☎ 0197-65-4211

＊お車でのお越しの方は…

会館駐車場は台数に限りがございますので、各自近隣の有料駐車場等をご利用ください。

＊講師＊

**越後 美代子 先生**

- NPO法人国際ヨガ協会理事・東北地区代表理事
- インド政府公認ヨーガインストラクター
- ヨーガ療法士(セラピスト)
- 日本統合医療学会会員・ヨーガ療法学会会員
- ヨガ歴50年 ●ヨガ指導歴40年
- NPO法人コーディネーター(国際ボランティア事業団)

＊主催＊ (お申込・お問い合わせ先)

一般社団法人 **岩手県労働者福祉協議会** 盛岡市菜園1-3-6 農林会館7階  
☎ 019-654-3082 / FAX 019-651-5024

＊後援＊

東北労働金庫岩手県本部・全労済岩手県本部・一般財団法人ハピネス共済会・消費者信用生活協同組合  
岩手県学校生活協同組合・連合岩手・平和環境岩手県センター・岩手友愛会

＊募集対象＊ ヨガに興味のある方 (初心者大歓迎!)  
身体を動かしたい方・リラックスしたい方 どなたでもOK!

＊募集定員＊ 各会場 **30**名程度

**動きやすい服装**でお越しください

参加費  
無料

★ヨガマットはご用意いたします★  
☆終了後、マット差し上げます! ☆

(一社)岩手労福協 宛 (FAX 019-651-5024) 申込×切 盛岡: **2月22日(水)** 北上: **3月1日(水)**

健康促進「ヨガ教室」参加申込書

氏名	性別(○印を)	年齢	お住まい	連絡先☎	参加会場(○印を)
	男・女	歳	市・町・村		盛岡・北上
	男・女	歳	市・町・村		盛岡・北上

参加者の個人情報につきましては、個人情報保護法の理念に基づき、本「ヨガ教室」以外の目的での使用はいたしません。