

～❀瞑想法と呼吸法で心身ともにリラックス❀～

ヨーガ教室

初心者
歓迎

日時 令和6年11月8・15・22・29日
18:30～20:00

場所 三沢市国際交流スポーツセンター 多目的運動室

講師 山田 隆徳 氏

～講師紹介～

ヨーガ療法士、作業療法士、ポティワーカー。介護施設勤務後、独立。
現在は「100歳まで歩ける体づくり」を目標に幅広い分野で活躍中。

受講料 全4回 1,500円（保険料込）

持ち物 内ばき・タオル・ヨガマット
※ヨガマットは貸出も出来ますが、数に限りがあります。
ご希望の方は申込時にお伝えください。

募集 令和6年10月1日（火）～10月31日（木）
中学生以上（中学生は保護者同伴）先着15名

申込方法 国際交流スポーツセンター窓口、電話またはメールで
申し込みください。
※メールで申し込みされる方は、氏名（カタカナで入力）、
ヨーガ教室参加希望と入力して送信してください。

問い合わせ

三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会

電話 0176-51-4466

メールアドレス misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

令和6年度 ヨーガ教室 開催要項

- 1 目的 ヨーガの簡単なポーズで深い呼吸法、瞑想法を行い、心身の緊張をほぐし、心と身体のバランスを整えて心身共に健康になる。
- 2 主催 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
- 3 日時 令和6年11月8・15・22・29日 18:30～20:00
- 4 場所 三沢市国際交流スポーツセンター 多目的運動室
- 5 講師 山田 隆徳 氏（ヨーガ療法士、作業療法士、ボディワーカー）
- 6 受講料 全4回 1,500円（保険料込）
- 7 持ち物 内ばき、汗ふきタオル、ヨガマット
※ヨガマットは貸出も出来ますが、数に限りがあります。
希望の方は申込時にお伝え下さい。
- 8 対象 中学生以上（中学生は保護者同伴）
- 9 定員 先着15名
- 10 募集期間 令和6年10月1日（火）～10月31日（木）
- 11 申込方法 国際交流スポーツセンター窓口、電話またはメールで申し込みください。
※メールで申し込みされる方は、氏名（カタカナで入力して下さい）、ヨーガ教室参加希望と入力して送信して下さい。
- 12 問い合わせ 三沢市国際交流スポーツセンター内 一般財団法人 三沢市スポーツ協会
電話 0176-51-4466
メールアドレス misawa-spokyo@orion.ocn.ne.jp

個人情報保護について

参加申込に際してご提出いただく個人情報の管理は（一財）三沢市スポーツ協会が行います。また、個人情報は保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（一財）三沢市スポーツ協会に帰属します。写真は広報活動等の目的で協会ホームページ等に掲載することがあります。あらかじめご了承下さいますようお願いいたします。