

ヨガ YOGA

～女性のココロとカラダを整える～

仕事や家事・育児にと何かと忙しい毎日にストレスを感じていませんか？
そんな女性たちの健康法として、ここ数年注目を浴びているのがヨガです。ヨガで用いる腹式呼吸により、血液循環がスムーズになると、体内の毒素や老廃物が浄化されやすくなります。さらには、自律神経の副交感神経が活発になりますので、心も含めた全身の緊張状態が緩和される効果もあります。忙しい生活から離れて、心と体をリラックスさせましょう。

集中力アップ

ストレス解消

ダイエット効果

日 時：平成 29 年 9 月 3 日（日）

A 初心者向けクラス 14：00 ～ 15：30

B 経験者向けクラス 16：00 ～ 17：30

※各クラスの内容は、平成29年7月1日発行の「ひょうこ共済No.179」をご覧ください。

会 場：K i r a r i 西宮店

西宮市田中町5-10 NSビル3階（阪神電車「西宮駅」（南口）から徒歩3分）

参加費：**無料** ※マットはこちらで用意いたします。

参加資格：兵庫県市町村職員共済組合の**組合員**および**被扶養者（女性限定）**

＜持ち物＞ 動きやすい服装、長めのタオル、飲み物、楽しむ気持ち（更衣室あり）

定 員：各クラス**20名**（応募者多数の場合は**抽選**となります。）

講 師：Y u m i k o 先生（全米ヨガアライアンス認定講師）

お問合せ・申込先：〒650-0011 神戸市中央区下山手通4-16-3（兵庫県民会館5階）

兵庫県市町村職員共済組合 福祉課（TEL 078-321-0311）

※参加申込書を切り取って、共済組合福祉課又は勤務先の共済組合事務担当課に提出してください。

（キリトリ線）



平成29年度（後期） ヨガ 参加申込書 【女性限定】					
（申込締切日：平成29年7月31日 共済組合必着）					
所 属 所 名					
参 加 者 氏 名	(S・H 生(オ)	組 合 員 証 記 号・番 号			—
住 所	〒 —		連 絡 先	自 宅 携 帯	— — — —
同 行 者 氏 名	(S・H 生(オ)	組 合 員 証 記 号・番 号			—
住 所	〒 —		連 絡 先	自 宅 携 帯	— — — —
＜ご質問＞ ヨガの経験はありますか？ （○をつけてください。有の場合は経験年数を記入）		有（ 年） ・ 無	希望するクラスに○を つけてください（両方可）		A ・ B
このセミナーをどちらでお知りになりましたか？		HP ・ 広報誌 ・ 職場の案内 ・ 施設でのチラシ ・ その他（ ）			