

熊本県教育会館 関係者・会館共済加入者の皆様へ お知らせとご案内

熊本県教育会館・教育文化事業

白川小校区5・7町内自治会 後援

(地域の方々にも参加を呼び掛けています)

# ココロと体が軽くなる ヨーガ 教室

**開催日時** : 4月から来年3月までの 毎月2回、計24回 (各回90分間)

午前の部 (10時30分~12時)			午後の部 (6時30分~8時)		
1①	4月2日	木	1②	4月16日	木
2③	5月7日	木	2④	5月21日	木
3⑤	6月4日	木	3⑥	6月18日	木
4⑦	7月2日	木	4⑧	7月16日	木
5⑨	8月6日	木	5⑩	8月20日	木
6⑪	9月3日	木	6⑫	9月17日	木
7⑬	10月1日	木	7⑭	10月15日	木
8⑮	11月5日	木	8⑯	11月19日	木
9⑰	12月3日	木	9⑱	12月17日	木
10⑲	1月7日	木	10⑳	1月21日	木
11㉑	2月4日	木	11㉒	2月18日	木
12㉓	3月3日	木	12㉔	3月17日	木

開催予定

**A 午前の部 12回**

のご参加

**B 午後の部 12回**

のご参加

**C 午前・午後 24回**

のご参加

\*なお、午前・午後両方のご希望の時、人数が多い場合は、午前または午後のどちらかに制限させていただきます。

**会場** : 教育会館 5階

**受講人数** : 午前の部20人、午後の部20人

**受講料** : 無料 (ただしスポーツ保険の掛金が必要です)

**持ってくるもの** : 動きやすい服装 ヨーガマット (バスタオルでも可です)  
飲み物、タオル など

**申込** : 別紙の『申込書』を 教育会館まで

締め切りは、**3月13日(金) 午後3時まで** (先着順となります)

保険料 (12回1200円、24回1800円) が必要です。

**問合せ** : 熊本県教育会館 (教育文化事業・担当: 笹浪まで)

〒862-0976 熊本市中央区九品寺1-11-4 TEL 096-372-3800

保護者の方が同伴されれば、小学生以上の参加もできます。

《講師は **木原美保 さん**》 ~すてきな方ですよ~

- ヨーガ歴11年
- インストラクター歴8年
- 日本ヨーガ学会認定准教授
- 環ヨーガスクール講師
- 全米ヨガアライアンス認定トレーニング終了
- ダーマミトラーヨガ認定インストラクター

《**ヨーガの効能** とは》

- ★ やせやすい体が手に入る
- ★ 感覚がさえる
- ★ 精神の安定
- ★ 無理をしなくなる
- ★ 強くなる
- ★ 気づく
- ★ 記憶力がよくなる

## 『ココロと体が軽くなるヨーガ教室』参加申込書

申込日 平成27年 月 日

教育会館 理事長 岩田智子 様

私は、教育会館主催の『ココロと体が軽くなるヨーガ教室』への参加を申し込みます。

申し込むに当たって、下記について同意します。

- 『申込書』と『スポーツ保険に加入するための掛金』（12回1200円、24回1800円）を提出します。
  - 特別な事情がない限り、休まず参加します。  
休む場合は、事前に連絡します。
- \* スポーツ保険の保障内容は、下記のとおりです。

## [保障内容]

- ・死亡 500 万円
- ・入院日額 5000 円
- ・通院日額 3000 円
- ・賠償責任保険 100 万円

希望コース	A. 午前の部      B. 午後の部 C. 午前・午後の両方（ *ただし人数が多くなった場合は、 ア 午前の部 希望      イ 午後の部 希望 ）
ふりがな 申込者 氏名	
性 別	男 ・ 女
生年月日	昭和 ・ 平成      年      月      日
年 齢	歳 （平成 27 年 4 月 1 日現在）
住 所	〒      ー
連絡方法	自宅      ー      ー 携帯      ー      ー

\*この情報は、ヨーガ教室終了後に廃棄します。 FAXで申込は 096-372-3815