

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 : 平成30年4月~来年3月までの毎月2回、計24回 (各回90分間)

| 午前の部<br>(10時30分~12時) |       |   | 午後の部<br>(6時30分~8時) |        |   |
|----------------------|-------|---|--------------------|--------|---|
| 1①                   | 4月5日  | 木 | 1②                 | 4月19日  | 木 |
| 2③                   | 5月10日 | 木 | 2④                 | 5月24日  | 木 |
| 3⑤                   | 6月7日  | 木 | 3⑥                 | 6月21日  | 木 |
| 4⑦                   | 7月5日  | 木 | 4⑧                 | 7月19日  | 木 |
| 5⑨                   | 8月2日  | 木 | 5⑩                 | 8月16日  | 木 |
| 6⑪                   | 9月6日  | 木 | 6⑫                 | 9月20日  | 木 |
| 7⑬                   | 10月4日 | 木 | 7⑭                 | 10月18日 | 木 |
| 8⑮                   | 11月1日 | 木 | 8⑯                 | 11月15日 | 木 |
| 9⑰                   | 12月6日 | 木 | 9⑱                 | 12月20日 | 木 |
| 10⑲                  | 1月10日 | 木 | 10⑳                | 1月24日  | 木 |
| 11㉑                  | 2月7日  | 木 | 11㉒                | 2月21日  | 木 |
| 12㉓                  | 3月7日  | 木 | 12㉔                | 3月14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 (FAXでも受け付けます)

締め切りは、3月16日 (金) 午後3時まで (先着順となります)

第1回目に保険料 (12回1200円、24回1800円) が必要です。

問合せ : 教育会館 (教育文化事業・担当: 緒方・福永まで)

〒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14年
- インストラクター歴11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修了
- ダーマミトラヨー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30年 月 日

教育会館 理事長 島田 末吉 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。

1. 『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。
  2. 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

|                |   |
|----------------|---|
| 希望コース          | A. 午前の部          B. 午後の部<br>C. 午前・午後の両方（ *ただし人数が多くなった場合は、<br>ア 午前の部 希望          イ 午後の部 希望 ） |
| ふりがな<br>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30年4月1日現在）  |
| 住 所            | 〒          ー  |
| 連絡方法           | 自宅          ー          ー<br>携帯          ー          ー  |

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