



講習会 「チェアヨガ」のご案内

～椅子に座って気軽にヨガを～

秋晴れのさわやかな季節を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さてこの度、文化厚生部主催の講習会を下記の通り行います。チェアヨガとは、椅子に座って、又は椅子を道具に使って行うヨガです。重心を椅子にあずけて行うため、比較的楽にポーズをとることができます。運動が苦手な方、ヨガが初めてという方でも安心して行えます。どんな場所でも、どんな人にも、椅子さえあれば気軽に楽しむことができる、このチェアヨガを一度体験してみませんか？

皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加下さい。部員一同、心よりお待ちしております。

日時：2019年11月29日（金） 午前10時～12時

悪天候等により中高が午後登校あるいは休校になった場合、12月6日（金）午前10時～12時に延期いたします。その場合は、恵泉会のホームページでお知らせいたします。

（恵泉会ホームページ https://www.keisen.jp/gakuen/keisen_kai/）

場所：恵泉女学園中学・高等学校C棟2階 大会議室

講師：三崎 玲子さん

申込：①中学・高校の方は、10月7日（月）付けで配布しているご案内の申込書を担任の先生へご提出ください。

②大学の方は、下記の参加申込書をFAXにて本部事務室へお送りいただくか、恵泉会宛てにメールで件名「チェアヨガ講習申込」とご記入の上、下記申込書の必要事項を明記しお送りください。

FAX 03-3303-2323 恵泉会アドレス keisenkaij@keisen.ac.jp

講師紹介：三崎玲子さん

IHTA（国際ホリスティックセラピー協会）ヨガインストラクター2級、IHTAシニアヨガインストラクター、アロマセラピー検定1級

川崎市内スタジオにてヨガインストラクターとして活動中。パルシステム神奈川ゆめコープヨガ講師。

ほか就労支援事業所の仕事を通しヨガの呼吸が精神障害を持った方々へ与える心とからだの健康効果を知り、介護・精神保健福祉の分野へ向けても現在勉強中。

申込締切日：10月21日（月）

問い合わせ先：keisenkaij@keisen.ac.jp 件名：チェアヨガ講習 でお問い合わせください。

-----キリトリ線-----

<本部事務室（FAX）03(3303)2323→恵泉会>

申込締切り 10月21日（月）

「チェアヨガ」～椅子に座って気軽にヨガを～講習会申込書（大学用）

学年 学生氏名

参加者氏名

電話番号

（ *ご質問、聞いてみたいことがありましたらご記入ください。 ）