

ヨーガで呼吸法を楽しみましょう!

ヨーガの基本である呼吸法。

リラックス効果やストレスの軽減だけでなく、身体の不調の改善や身体機能の強化にもつながります。

正しい呼吸法を学んで、よい生活がしやすい身体づくりに一緒に取り組んでみませんか。

☆主 催☆ 仙台市・社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

☆日 時☆ 令和6年2月10日(土)
13:30~15:00

☆会 場☆ 仙台市宮城野障害者福祉センター3階研修室1
住所: 仙台市宮城野区大槻 16-2
電話: 022-292-8474

☆内 容☆ ◇ ヨーガで呼吸法を楽しみましょう
ヨーガの正しい呼吸法を学びます

☆講 師☆ 日本ヨーガ療法学会 常任理事
佐藤 美弥子氏

☆費 用☆ 参加費無料

☆持ち物☆ 動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物

☆対 象☆ 仙台市内にお住まいの身体に障害のある方(難病の方含む)10名~15名

☆申込み☆ 所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和6年2月2日(金)までに当協会へお申し込み下さい。



イスもしくは車椅子に座ったままで行います。
どなたでも簡単にできますよ★



《お問い合わせ・申込み先》

社会福祉法人仙台市障害者福祉協会
〒980-0022 仙台市青葉区五橋二丁目12番2号
TEL 266-0294
FAX 266-0292



ヨーガで呼吸法を楽しみましょう

《参加申込書》

[申込日：令和 年 月 日]

フリガナ	
氏名	【 年 月 日生（ 歳）】
住所	〒 ー 区
日時	<input type="checkbox"/> 令和6年2月10日（土）13：30～15：00
連絡	TEL ー ー 携帯 ー ー FAX ー ー E-mail @
車椅子	<input type="checkbox"/> 有〔 <input type="checkbox"/> 電動 <input type="checkbox"/> 手動〕 <input type="checkbox"/> 無
情報保障	手話通訳 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 要約筆記 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 点字資料 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 (その他)
介添人	<input type="checkbox"/> 有〔氏名： TEL： ー 〕 <input type="checkbox"/> 無
緊急時の連絡先	<input type="checkbox"/> 家族等 <input type="checkbox"/> その他 〔連絡先名： TEL： ー ー 〕 ※連絡先が勤務先の場合 (勤務先名：)
疑問点など	

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的（参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内）にのみ使用させていただきます。