



“初心者でも簡単&職場でできるヨガ”

～ いつも頑張っている自分自身の為にヨガ時間をご一緒しませんか？ ～

やってみよう！

なんとかできた！

ほら出来た！

- ・ヨガとはサンスクリット語で「つながり」を意味し、心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。
- ・ヨガ本来の目的は、呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ心と体をリラックスさせる事にあります。
- ・運動が苦手でもできるのがヨガです。
- ・ヨガは様々なシチュエーションで、年齢も問わずに取り組む事ができます。

日時 11月29日(水) 18:00～19:30

場所 江別市勤労者研修センター2階

江別市緑町西1丁目103 TEL:385-1959

定員 20名 **受講料** 無料

申込方法 下記QRコード、またはFAXにて、お申込み下さい。

申込期限 11月22日(水)

問合せ先 担当 木村 TEL:382-3121



<セミナーの内容>

- 今回は椅子をつかったポーズを中心に、リラックスに役立つ呼吸法とプチ瞑想も行います。

<講師より>

- 初めての方も体が硬い方も大丈夫です。
- ゆっくり丁寧に指導します。
- ヨガマットは用意いたしますが、ご自分のマット持参も可能です。
- 動きやすい服装でお越しください。
※更衣室をご用意しております。
- 水分補給用に飲料水をご用意下さい。
- スポーツタオルをご用意下さい。



講師 / **かわもと ゆか 河本 結香 氏** オフィスフォーユー かわもと社労士事務所 所長

1970年代生まれ。前職は流通系企業で経理と社会保険手続全般を担当。退職後にフリーのヨガインストラクターとして、カルチャースクールや就労支援事業所、病院などの様々な場所でヨガを専業に活動。

心身の健康と共に社会的な健康の大切さに気付き、前職の経験を生かして社労士資格取得を目指し、2020年社会保険労務士試験に合格。2021年に「オフィスフォーユー かわもと社労士事務所」を創業し、年金相談と諸手続を中心に、幅広く活動しております。

主催:江別商工会議所女性会 共催:江別市勤労者共済会

江別商工会議所 女性会 行 FAX: 385-2100		11/29 商工会議所女性会 研修事業 申込書	
事業所名		受講者氏名	
住所		TEL	
		FAX	
メール		ヨガマット	・持参する ・借用希望

※商工会議所女性会セミナー申込者の個人情報利用目的 ・ご本人確認 ・セミナーに関するご連絡