

# ヨガ療法 体験講座



ヨガ療法の起源は古く、約4,500年前にインドで始まったとされています。私たち専門職も、日々の業務から様々なストレスにさらされ、身体的、精神的なストレスを感じている方は多いと思います。

ヨガは、難しいものではありません。体の硬さも年齢も関係なく、誰でも自分に合ったレベルで始められるのが、ヨガのよさです。ヨガを通して、静かに体と心に向き合い、その気持ちよさを感じるひとときは、こころを安定させ健やかな状態へと導いてくれます。

是非、これを機会にぜひ一緒にヨガを体験してみましよう。

2017年5月21日(日)

13時30分～16時(受付13時～)

ヨーガスタジオ・チャンドラ

西宮市高松町16-11 TEL0798-20-2876

阪急西宮北口駅下車、東改札口から1階におり、線路沿いに東へ徒歩3分

参加費 会員 2,000円 一般 3,000円

講師 古市 佳也 氏(日本ヨガ療法学会会員、学会認定ヨガ療法士)  
認定ヨガ療法士会兵庫・幹事長



定員 20名(先着順)

持ち物 ジャージ等、タオル(動きやすい服装) ※更衣室あります

申込締切 5月12日(金) 必着

申込方法 申込書を記入の上、郵送またはFAX、メールにて下記の申込先へお申し込みください。  
※受講決定通知を5月中旬に送付します。その後、振込口座に参加費の振込をお願いします。  
なお、振込料は各自にて実費負担をお願いします(振込後の返金はできません)

【申込先】 兵庫県社会福祉士会 事務局  
〒651-0062 神戸市中央区坂口通2-1-1 兵庫県福祉センター内  
電話 078-265-1330 FAX 078-265-1340  
メール entry@hacsw.or.jp

FAX (078) 265-1340

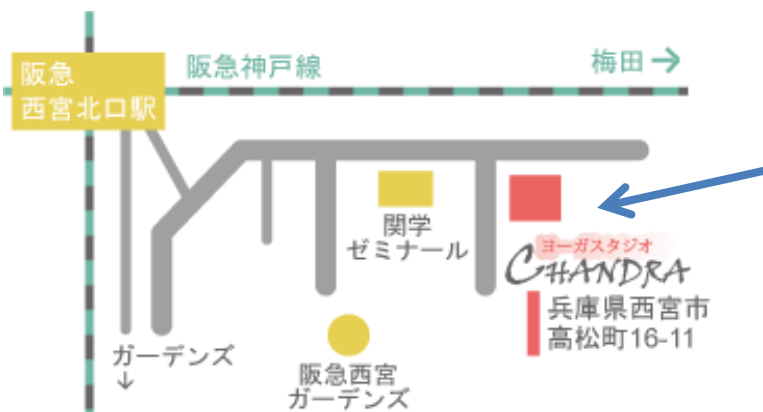
兵庫県社会福祉士会

# — ヨーガ療法体験講座 参加申込書 —

私は下記の通り、研修会に申込みいたします。

|                              |  |
|------------------------------|--|
| ふりがな<br>名 前                  |  |
| 住 所                          | 〒  |
| 会員番号                         |  |
| 連絡先                          | TEL (自宅・職場・携帯)<br>FAX<br>Email   |
| 勤務先等                         |  |
| 兵庫県社会福祉士会<br>研修クーポン使用の<br>有無 | 利用する ・ 利用しない<br>※研修クーポン（500円）は、「2016年度研修ニーズに関するアンケート」回答者に送付します。受講時にクーポンと引き換えに500円のキャッシュバックを行います。 |
| 研修クーポン                       | ① 使用する<br>(研修クーポンをお持ちの方は使用できます。○をご記入下さい)   |

◎研修会に参加希望の方は、5月12日（金）までに、本票を本会事務局までFAXまたは郵送してください。



【ヨーガスタジオ・チャンドラ】  
阪急「西宮北口駅」下車、東改札口から  
1階におり、線路沿いに東へ徒歩3分