

はじめてさん向け

2018年度 専門職ストレスケア研修

# ヨーガ療法 体験講座



ヨー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。

ヨーガは、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、ヨーガのよさです。ヨーガを通して、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ーガを体験してみましよう。

2018年5月27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(日本ヨーガ療法学会会員、学会認定ヨーガ療法士)  
認定ヨーガ療法士会兵庫・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

その他 体験講座のあと、希望者でお茶会を予定しています。(16～17時頃)

申込締切 **5月18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。

【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](mailto:entry@hacsw.or.jp)  
担当 岡本(当日連絡先)090-3033-7205

FAX (078) 265-1340

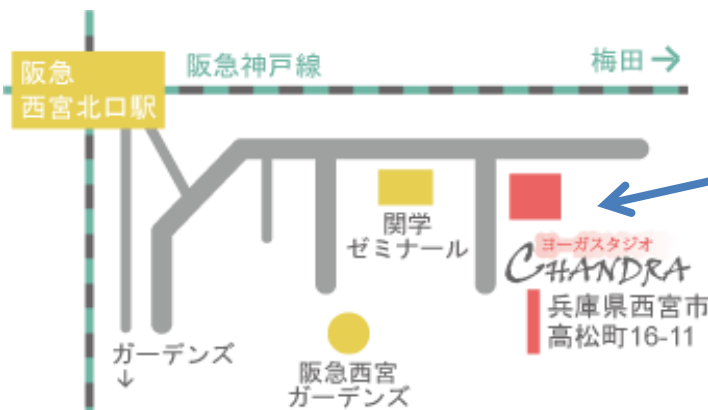
兵庫県社会福祉士会

# — 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	
名 前	
住 所	〒
入会の有無	会員（会員 No.            ）      ・      一般
連絡先 <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 職場	TEL FAX Email ※受講決定通知はメールまたはFAXでお送りします。どちらかを必ず記入してください。どちらも無い場合は、その旨記入してください。
所属（職場）	
兵庫県社会福祉士会 研修クーポン	利用する      ・      利用しない ※研修クーポン（500円）は、対象者（新入会者）に送付しています。 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。

◎研修会に参加希望の方は、5月18日（金）までに、本票を本会事務局までFAX・メール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