

# 2022 〈アロマ de いすヨガ〉★

## 年間予定表

日程		時間	内容	申込受付
R3年4月	4/10(日)	10:30-11:30	心と身体にリフレッシュ・若返り	3/10(木)～
6月	6/12(日)		美スタイル・姿勢改善	
7月	7/10(日)		転ばぬ先の杖・下半身強化	
8月	8/14(日)		首・肩すっきり！肌ツヤUP	
9月	9/11(日)		座ったままお腹引き締めエクササイズ	8/14(日)～
10月	10/9(日)		美スタイル・姿勢改善	
11月	11/13(日)		転ばぬ先の杖・下半身強化	
12月	12/11(日)		首・肩すっきり！肌ツヤUP	

## 参加申込書

氏名		参加日	4/10・6/12・7/10・8/14 (第2日曜日)
TEL		生年月日	S・H 年 月 日 ( 歳)
住所	富田林市		
緊急連絡先	— — (ご関係: )	かかりつけ医	
<b>ケガや病気など</b> (※運動に注意が必要な疾患などアロマアレルギーのある方は事前にお申し出ください)			
高血圧・糖尿病・変形性股関節症・変形性腰椎症・脊椎間狭窄症・骨粗しょう症・圧迫骨折 顎関節症・その他持病や整形疾患など...〔 〕・特になし			
イベントを知ったきっかけ... <input type="checkbox"/> 広報 <input type="checkbox"/> チラシ <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> 紹介 <input type="checkbox"/> その他 ( )			

## 「同意書」 参加にあたり、下記に同意いただき署名をお願いいたします

- 1 血圧の値がいつもより30以上違う場合
- 2 【ふらふらする・動機息切れが激しい】等 普段と違う体調の方
- 3 かかりつけ医から運動やマッサージを禁止または控えるよう言われている方
- 4 食欲がない、睡眠不足の方
- 5 身体に炎症がある方
- 6 ヨガをすることでケガをする恐れのある方  
 また当日の体調により参加が難しいと代表者が判断した場合、お断りまたは見学とさせていただきます

## アロマアレルギーについて

レッスン中は品質確かな純正の精油を使用します。以下の症状に影響する精油は使用しませんが心当たりのある方は事前に医師へ相談するなど、ご注意願います。

- 1 妊娠中または妊娠を希望している時期
- 2 重度の花粉症（イネ・キク・ヒノキアレルギー等）の方
- 3 重度の高血圧・低血圧の方

上記内容に同意します。

年 月 日 署名

〈お申込み先〉 コミュニティセンターかがりの郷 〒584-0043 南大伴町 4-4-1  
 TEL 0721-20-6070 FAX 0721-20-6075

季節に寄り添った  
アロマに包まれて...

やってみヨガ!  
座ってできる!

コミュニティセンター  
かがりの郷

# アロマ de いすヨガ

プチ顔ヨガ

自宅でも簡単!  
プチ顔ヨガ

2022 4/10・6/12・7/10・8/14 (Sun)

10:30-11:30

プチ顔ヨガ de  
若返り・  
気になるシワや  
たるみを楽しく  
解消!!!

楽しみながら  
姿勢改善♪

『ほぐし』もしっかり!  
だから安心

いすさえあれば、いつでもどこでもー!

定員 13名  
対象者 富田林在住・在勤の方  
参加費 600円(浴場利用券付)  
持ち物 スポーツタオル・飲み物  
申込先 コミュニティセンターかがりの郷  
南大伴町 4-4-1

●TELでのお申込み TEL 0721-20-6070

●FAXでのお申込み FAX 0721-20-6075

申込受付 R4.3/10(木)~

※裏面に参加申込書あり

※申込受付については各々の時期により異なります

会場 コミュニティセンターかがりの郷

Yogataroma gazebo

なかの あきよ

「介護予防運動インストラクター」の指導員が考案!

