

2023 年 アロマ de ヨガ

～ふか～い呼吸で心と体を元気にするヨガ～

免疫力
アップ

リラックス効果

自律神経の
バランスが整う

認知症予防

血行を良くし、
内臓機能の向上

申込開始は…3/9(木)～

全4回コース
第2日曜日

第1回目

4/9(日)

第2回目

5/14(日)

第3回目

6/11(日)

第4回目

7/9(日)

椅子ヨガ初級コース

11:00-12:00/60分



先着 13名
600円

持ち物 フェイスタオル・飲み物

マットゆるヨガコース

13:30-15:00/90分



先着 12名
600円

持ち物 飲み物
マットは貸出いたします

裏面:申込書

2023 年度 アロマ de ヨガ 申込書

参加申込書

氏名		生年月日	S・H 年 月 日(歳)
住所	富田林市	TEL	
緊急連絡先	(ご関係:)	かかりつけ医	
ケガや病気など (※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... ☐ 広報 ☐ チラシ ☐ ホームページ ☐ 紹介 ☐ その他()			

同意書

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のでご了承ください

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か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

コミュニティセンターかがいの郷

〒584-0043 南大伴町 4-4-1

☎ 0721-20-6070