

# 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。心当たりのある方は事前に医師へ相談するなど、ご注意事項を御覧ください。

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

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...8/14(月)9:30～

全4回コース  
第2日曜日

第1回目

9/10(日)

第2回目

10/8(日)

第3回目

11/12(日)

第4回目

12/10(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