

心地よいアロマに包まれて  
音楽に身を任せて流れるように  
ポーズをとるヨガ

Music ミュージック  
aroma アロマ  
yoga ヨガ

10代から  
80代まで

2024年

4/14・5/12・6/9・7/14 (日)

いすヨガ | 11:00~12:00・ゆるヨガ | 13:30~15:00

持ち物 飲み物・タオル

参加費 600円/回

定員 いすヨガ 15名・ゆるヨガ 20名



筋肉量アップ

よく眠れない方...

・・・いすヨガ・・・  
いすに座ってできるので、  
マットより楽にできます！  
普通のいすヨガよりアクティブ系♪  
シニア世代や初心者の方も  
気軽に参加して  
いただけます！！

・・・ゆるヨガ・・・  
マットで行うヨガ  
ふかい呼吸でリラックス♪  
※マットは貸出いたします



基礎代謝アップ

申込受付は・・・R6年3月11日(月)より開始

コミュニティセンターかがりの郷 南大伴町4-4-1

TEL 0721-20-6070

## 参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 S・H 年 月 日

住所 富田林市 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

緊急連絡先: \_\_\_\_\_ (ご関係: ) かかりつけ医: \_\_\_\_\_

このヨガを知ったきっかけを教えてください。

- 広報 ■チラシを見て ■ホームページ ■紹介 ■かがりの郷だより  
■その他( )

## けがや病気など

特になし・高血圧・糖尿病・変形性股関節症・変形性腰椎症・脊柱管狭窄症  
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…《 \_\_\_\_\_ 》

## 同意書

1. いつもより血圧の値が 30 以上違う場合
2. 普段と違う体調の場合【ふらふらする・動悸息切れが激しいなど】
3. かかりつけ医から運動やマッサージを禁止又は、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、お断り又は見学させていただきます。ご了承ください。

## アロマアレルギー

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、ご注意願います。

1. 妊娠中又は、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 アレルギーなど)の方
3. 重度の高血圧・低血圧の方

上記内容に同意します。

R6 年 月 日 署名 \_\_\_\_\_