

“心”と“からだ”を癒す元気力アップ！  
セルフケア研修

# ヨガ講座

10月18日(金) 13:30~15:45

- 会場 南長野運動公園 体育館  
長野市東福寺320
- 対象者 組合員及び被扶養者
- 定員 50名  
お勤め先の共済組合担当者までお申し込みください
- 参加費 無料
- 持ち物 室内用シューズ  
水分補給のための飲み物  
汗を拭くためのタオル  
筆記用具

参加された方に  
ヨガマットを  
プレゼント！

講師 杉島 小百合氏

現職

- ・フリーインストラクター
- ・メディカルヨガセラピスト
- ・グリーンケアアドバイザー
- ・ippon bladeインストラクター

## ソフトヨガ体験

- ・ヨガがもたらす“心”と“からだ”への効果
- ・初心者でも安心、シンプルポーズの基本
- ・疲れを癒すポーズ、凝りをほぐすポーズ
- ・質の良い睡眠をもたらすポーズ



## セルフケア体験

- ・アロマ体験
- ・BGMリフレッシュ



動きやすい服装で  
ご参加ください！

◎お問い合わせ先

長野県市町村職員共済組合 医療福祉課 福祉担当

TEL : 026-217-5698 E-mail : hukusi@nagano-kyosai.jp