

ヨガセミナーのお誘い

参加費無料

例年ご好評いただいております互助会によるヨガセミナーを、
本年度も県下3箇所で実施し、東部・西部は屋外の会場で開催します。
対象者は、**会員及びその家族**です。皆様のご参加をお待ちしております。



講師



砂丘ヨガ主宰
砂丘 YOGA®主宰
ヨガ・SUP ヨガインストラクター
「SPOUT」オフィシャルアンバサダー

石谷 依利子 氏

セミナーのご案内

演題 砂丘 YOGA® エリコの「**ヨガで美容と健康**」
～体の不調改善！免疫力を高めよう～

ヨガマット
プレゼント！

講演内容

ヨガの呼吸法や基本ポーズの実践で内側からキレイに、自然治癒力を高めます。
ご自宅でも活用でき、初めてヨガをされる方も安心の内容ですのでお気軽に体験ください。

9月20日（金）

一米子市—
弓ヶ浜公園
芝生広場（海側）
（※雨天時は武道館）

申込締切 9月4日（水）

10月18日（金）

一鳥取市—
湖山池湖畔
ナチュラルガーデン芝生広場
（※雨天時は湖南体育館
（レーク大樹横））

申込締切 10月2日（水）

11月8日（金）

一三朝町—
深泉閣

申込締切 10月23日（水）

3会場いずれも ○受付：13：00～ ○開会13：25 ○実演13：30～15：00（90分）

※ 参加回数に制限はありません。

※ 当日は動きやすい服装・タオル・ドリンクをご持参のうえ、ご参加ください。

※ 東部・西部会場とも更衣室等はありません。

参加希望の方は、**各会場の申込締切日まで**に所属所の共済事務担当課へお申し込みください。

<問合せ先>

〒680-0846

鳥取市扇町 32 番地

一般財団法人 鳥取県市町村職員互助会 福祉課

TEL 0857-26-2421