

デスクワークなどでお困りの方へ

# ねこ背・肩こり改善ヨガ

長時間のパソコンやスマホ利用による「IT猫背」  
背中や肩まわり中心に姿勢改善をめざします

日時	2021年	2月5日(金)	19:00 20:30	定員	10名
場所	アルネ・津山4F 地域交流センター			受講料	1,000円

内容	長時間パソコンやスマートフォンを操作しているうちに、 気が付いたら「猫背」になっていた…という経験はありませんか？ 自分ではなかなか気づきにくいものですが、猫背は見た目の印象を 悪くするだけではなく、肩こり・腰痛・むくみの原因にもなります。 「正しい姿勢」について学び、ヨガのポーズでスッキリしましょう。
----	--

## ご用意いただくもの

- ①動きやすい服装
- ②汗拭きタオル
- ③水分補給のできるもの
- ④ヨガマット

(ヨガマットをお持ちでない方は事前にお申し出ください)



講師	株式会社パソナ岡山 専任講師：平田 由佳
健康・体づくり事業財団認定	「健康運動指導士」
日本フィットネス協会推奨・SBN認定	「乳がん啓発運動指導士」

お申込みはFAX又はホームページからお願いします。(申込書は裏側)



津山まちなかカレッジ事務局 (平日10:00~17:00)  
TEL:0868-31-2232 FAX:0868-31-2252  
e-mail:info@machikare.jp  
URL :https://machikare.jp/



その他の  
講座情報は  
こちらから



# 【働く人のための健康講座】受講申込書

津山まちなかカレッジ事務局 宛

申込日 年 月 日

受講者	会社名 <small>(お差し支えなければご記入ください)</small>		
	(ふりがな) 氏名		
	連絡先	TEL	申込み確認後、連絡させていただきますので連絡がつく番号をご記入ください
		FAX	
E-mail			
ご希望の日程にチェックを入れてください。			
講座名		受講料	
<input type="checkbox"/> 健康講座～猫背肩こり改善ヨガ～ (2/5) 開催		1,000 円	
合 計			

- ・講座開催日の1週間前までにお申し込みください（振込みは3日前までをお願いいたします）。
- ・振込手数料は、受講生のご負担とさせていただきます。
- ・銀行振込明細書をもって領収証の発行に代えさせていただきます。

## 【キャンセルについて】

- 講座前日17時までキャンセルのご連絡をいただいた場合は受講料を払い戻しいたします。  
※ 土・日・月祝開催の講座は、金曜日17時までのご連絡をお願いいたします。  
※ ご連絡がない場合は、ご返金いたしかねますのでご了承ください。
- 教材代等の実費はお支払いいただく場合があります。

銀行名	中国銀行	支店名	岡山駅前支店
口座	普通預金 2507044		
名義	株式会社パソナ岡山 津山まちなかカレッジ事務局 代表取締役 竹原 剛		

●お申込みはFAX、もしくはホームページからお願いいたします●

## 【お申込み先】

津山まちなかカレッジ事務局 ※つやま産業支援センターと(株)パソナ岡山の共同運営です

〒708-0065 津山市新魚町17 アルネ・津山4階

TEL:0868-31-2232 FAX:0868-31-2252 ※受付時間:10:00～17:00(平日のみ)

◆e-mail:info@machikare.jp ◆URL:http://machikare.jp

◆Facebook:https://www.facebook.com/machikare.jp