

福井大学保健管理センター
健康啓発セミナー

YOGA

心も体も
健康になりたい
貴方に贈るヨガ

ヨガ講師：Mari（マリ）

【趣旨・目的】

「ヨガに興味はあるけど時間がなくて…」
「行きたいけどスタジオ行くのが…」って思っている方
おられませんか？そんな方はもちろん、経験者の方も大歓迎！
一緒にヨガ体験してみませんか！！下記の内容でヨガ教室を
開催しますので皆さんの参加をお待ちしています。

【効果・効用】

柔軟性アップ、筋肉を鍛える、バランス向上、ストレス解消、
免疫力の向上、自律神経整調、デトックス効果、左脳の活性化等

【日時】

第1回：11月18日（月）18：00～19：00
第2回：11月25日（月）18：00～19：00
第3回：12月2日（月）18：00～19：00
第4回：12月9日（月）18：00～19：00

【場所】

福井大学文京キャンパス
アカデミーホール

【主催・参加費】

保健管理センター・無料

【参加対象】

教職員（学生可）各回30人

【周知方法】

VDESKにてメール 学内掲示

【プログラム概要】

全身リラックスヨガ
（筋肉の緊張をほぐします）

【持ち物】

ヨガマット・汗ふきタオル・飲み物自由
動きやすい服装・（※裸足で行います）

【お申し込み方法】

保健管理センターにて随時受け付け
電話：27-8513（内）（2260）