

呉ポ一初！安心・安全・気持ちい〜い

平成30年度

介護予防にも！



足ふみ健康講座

心も体も
ほぐしませんか？

家族でできるタッチ・コミュニケーション♪



お1人で参加されても大丈夫です♪♪

呉では、初めての講座です。ぜひ、一度体験してみてください。

あなたも「二人ヨガ」という足ふみ健康法を体験してみませんか？

「足ふみ健康法」は、2人で行う手軽な健康増進法として、世界中に広がっています♪

血行をよくし、足腰を鍛えることで、介護予防にもつながります。

踏む方も、踏まれる方も、とても気持ち良く、心身のリラックスを促します。

【日時】原則 第4月曜日(13:00~14:30)

4月23日(月)	10月29日(月)
5月28日(月)	11月26日(月)
6月25日(月)	12月17日(月)
7月23日(月)	1月28日(月)
8月27日(月)	2月25日(月)
9月 お休み	3月25日(月)

【会場】呉ポートピアパーク
管理棟2階 市民ギャラリー

【参加費】1回 1,000円(体験価格 初回 500円)
コース(全6回) 4,200円

【持参物】動きやすい服装、フェイスタオル
バスタオルまたはヨガマット



お申込み、お問い合わせはお気軽に！

TEL: 090-8240-1006(梅村)

E-mail: npojatc@msn.com

HP: [タッチ・コミュニケーション](#)【検索】

講座は完全予約制です。

お申込み



主催:NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

共催:呉ポートピアパーク友の会

★年代を問わず、どなたでも参加できます！

月に一度、自分の為・・・家族の為に・・・！

癒しのヨーガセラピー



ヨーガは、心と体を一体化させ、精神を整えます。
呼吸法は生命維持を司る自律神経を調整します。
『無心の境地』の心地良さを味わってみませんか。

★会場：合人社ウェンディひと・まちプラザ（中区袋町 市民交流プラザ）



◆何となくスッキリしない・・・
◆介護で自分の時間も持てない・・・

◆腰痛、肩こり
膝の痛み 等



◆産前、産後の骨盤調整にも！



調身
調息
調心

【日 時】原則、毎月第2木曜日 10:30～12:00

【受講料】連続5回コース 5,000円（単発 1,500円）

【定 員】大人 15名

【持参物】動きやすい服装・バスタオルまたはヨーガマット

【託 児】ご相談ください

4月12日(木)	10月11日(木)
5月10日(木)	11月8日(木)
6月16日(土)★	12月13日(木)
7月12日(木)	1月10日(木)
8月9日(木)	2月14日(木)
9月13日(木)	3月14日(木)

H30年度も、広島県共同募金にご協力頂いた皆様のお陰で・・・
セミナー中の託児料が半額減免されます。(コース受講者限定)



※講師の都合により、内容、日程を変更することがあります。ご了承ください。

★6月は プレミアム講演会と合同開催です。
森田俊一先生の『ヨーガのお話と実践』
別途料金が必要となります



主催：NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0043 広島市中区富士見町 11-6 エソール広島 926 号室

ご予約は、090-1331-6869迄 お気軽にどうぞ！



♡申込 QR♡

講座は完全予約制です。必ずお申込の上ご参加ください。お申込は電話・申込みフォームでお願いします。
本講座は、皆様に気持ち良く受講していただくために、受講規約に同意の上、受講いただいております。

NHK 文化センター『50代からのヨーガ』中川産科婦人科専任『マタニティヨーガ』の
宇治木敏子プロデュース

癒しのヨーガ



調身
調息
調心



ヨーガは、心と体を一体化させ、精神を整えます。
呼吸法は生命維持を司る自律神経を調整します。
『無心の境地』の心地良さを味わってみませんか。

★会場：海田町シルバー人材センター1F 集会室



◆何となくスッキリしない・・・
◆介護で自分の時間も持てない・・・



◆腰痛、肩こり
膝の痛み等



◆育児疲労が重なると…
ストレス過多は、育児の大敵！
心も体も楽になって、
疲れをリセットしよう♪

◆産前、産後の骨盤調整にも！

★年代を問わず、どなたでも参加できます！

月に一度、自分の為・・・家族の為に・・・！

- 【日 時】原則、毎月第2金曜日 10:00～11:30
【受講料】連続5回コース 5,000円（単発 1,500円）
【定 員】大人15名
【持参物】動きやすい服装フェイスタオル
バスタオルまたはヨーガマット
【託 児】お子様一人 1,200円（定員4名）

※減免制度あり

＜平成30年度の予定＞

4月13日(金)	10月12日(金)
5月11日(金)	11月9日(金)
6月16日(土)★	12月14日(金)
7月13日(金)	1月11日(金)
8月10日(金)	2月8日(金)
9月14日(金)	3月8日(金)

赤い羽根共同募金を活用し託児料を半額減免で受講できます！

※完全予約制です。必ずご予約の上、ご参加ください。



※ 講師の都合により、内容、日程を変更することがあります。ご了承ください。

★ プレミアム講演会と合同になります。
森田俊一先生の『ヨーガのお話と実践』
別途料金が必要となります。



主催：NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0043 広島市中区富士見町 11-6 エソール広島 926 号室

ご予約は、090-8240-1006(梅村)まで お気軽にどうぞ！

講座は完全予約制です。必ずお申込の上ご参加ください。お申込は電話・申込みフォームでお願いします。
本講座は、皆様に気持ち良く受講していただくために、受講規約に同意の上、受講いただいております。