

諏訪教育会教養委員会 令和3年度講習会



# からだ ココロ 「ヨガ」講座



仲秋の候、会員の皆様方におかれましては、ますますご健勝のことと存じます。

さて、諏訪教育会教養委員会の講習会をご案内させていただきます。日々の仕事とは少し違う場面での研修です。楽しみながら、ご自身の体と心の健康を考える機会にさせていただければと思います。

会員の皆様の多くのご参加をお待ちしております。

日時: 10月30日(土) 9:30 ~ 11:00 (受付 9:15~)

講師: 長林 みどり 先生 (ラヴィフィットネスコミュニティ)

場所: 諏訪教育会館 大会議室

参加費: 無料

講座内容: 基本的なヨガのポーズを教えていただきながら、自分で体をほぐす練習を行います。

服装・持ち物: 動きやすい服装、ヨガマット(ない方はバスタオル)、タオル、飲み物

新型コロナウイルス感染症予防の点から、教職員のみ参加に限定させていただきます。開催1週間前の10月22日(金)の段階で、諏訪圏域に感染警戒レベル5の市町村がある場合は中止とさせていただきます。その際には勤務校にFAXでご連絡いたします。最大15名までの参加とさせていただきます。15名を超える申し込みがあった場合は、先着順とさせていただきます。ご了承ください。

## < 講師紹介 >



### 長林 みどり(ながばやし みどり) 先生

諏訪市中洲にある「ラヴィフィットネスコミュニティ」代表・スタジオプログラムチーフ。

日ごろ担当するヨガレッスンも人気。「レッスンで明日へのパワーになればこんなに嬉しいことはありません」という元気いっぱいの先生です。

長林先生のご指導で、体と心にパワーをいただきましょう!

## 申し込み方法

- ・各学校の教育会社員の先生に申し込んでください。
- ・社員の先生は、大変お手数をおかけしますが、別紙申込用紙に、学校ごとの申し込みを取りまとめて、下記の問い合わせ先までFaxをお願いいたします。

申し込み締め切り 10月12日(火)

## 問い合わせ先

岡谷西部中学校 岩村 忠幸

TEL (22) 3461 / Fax (22) 3409