

WS2017

ヨ ガ

講 師：西崎 裕美（福山市立大学非常勤講師）

ゆったりした呼吸法と、自分の体に合わせて動くポーズを行い、全身への血流を促し、体と心をほぐしましょう。最後は心地よいリラクゼーションと自身を内観し、心に平穏をもたらしてくれる瞑想を行います。男女年齢問わず、どなたでもご参加ください。

10/7 または 10/21 福山市立大学 実技演習室
11:00 ~ 12:30

参加費：無料

定 員：各回、先着 20 名 9 月 1 日（金）から申し込み受付開始

お申込：企画名・希望日・名前（ふりがな）・住所・電話番号・Fax 番号をご記入のうえ Fax, E-mail 又はハガキで、福山市立大学教育研究交流センターまでお送りください。

受講が決定した方には受講票を送付しますので当日で持参ください。

＊飲み物・タオルを持参のうえ、運動のできる服装・シューズでご参加ください。

主 催：福山市立大学教育研究交流センター



お問い合わせ：福山市立大学教育研究交流センター

〒721-0964 広島県福山市港町二丁目 19 番 1 号

Tel：084-999-1115（平日 9:00 ~ 16:00） Fax：084-928-1248

E-mail：koryu@fcu.ac.jp URL：http://www.fcu.ac.jp/info/lecture/index.html



交通アクセス [福山駅からバスで]

・②番のりば「手城経由鋼管病院線」▶「福山市立大学」下車すぐ。

・⑩番のりば「まわローズ」▶「リーデンローズ入口」下車、徒歩 10 分。

駐車場：大学から市道福山港沖野上線を挟んで東側に約 60 台分、身体障害者用 2 台分。＊駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

福山市立大学 教育研究交流センター ワークショップ 「ヨガ」 参加申込書

ふりがな お名前	ご住所 〒
Tel () —	Fax () —
	* No.

＊印欄は教育研究交流センターで記入します。

ご記入いただいた情報は、受講票の送付や定員オーバーの際の連絡、講座のご案内に利用します。