

# 免疫力をアップさせよう！ ヨーガ教室

初心者  
男性  
大歓迎！



テレワークや在宅勤務で運動不足になっていませんか？  
運動は体力低下を抑制するだけでなく、脳が活性化され  
前向きな気持ちを促すといわれています。

そこで今回は、初めての方も参加できる  
ヨーガ教室を開催します。  
身体を動かし、免疫力をアップさせましょう！

**2/27** (土) 10時～12時 (受付9時30分から)  
定員20名 (賛助会員優先)

- 会場** 沖縄県男女共同参画センター「ているる」1階 ホール
- 対象** 関心のある方  
※持病や体調に不安のある方は医療機関等にご相談のうえ、お申込をお願いします。
- 申込み** 裏面用紙にてFAXまたはメール、電話、HPお申込フォーム
- 参加費** 800円 (消費税・傷害保険料込み)、賛助会員 500円
- 持ち物** 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット

講師：又吉 真記 (またよし まき) 氏  
(ヨーガインストラクター・健康運動指導士・M's Fitness主宰)

1993年フィットネスインストラクターとしての活動を開始、2005年にM's Fitnessを設立。2000年より自己調節の為に始めたヨーガの奥深さに感銘を受け、現在はヨーガインストラクターとしての活動を中心に、心と体、魂の繋がりに重点をおきヨーガを伝えると共に、ジャンルを問わず色々なヨーガスタイルを学び続けている。

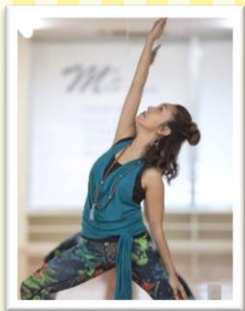
QRから申込



講座受講時は**マスク着用**、体調不良の方は参加をお控えください。

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況や拡大防止措置等により、プログラムや開催方法・時期等が変更となる可能性があります。

主催：公益財団法人おきなわ女性財団 TEL：098-868-3717



# ●健康教室のお申し込み方法

参加ご希望の方は、下記の表に必要事項をご記入いただきFAXで送信してください。電話・メール・ホームページからもお申し込みができます。お申し込み後、3日以内に受講に関しての連絡がない場合はFAX・メールが届いていないことがありますので、お問い合わせください。

当日は**ご自宅で検温**いただき、ご来場ください。念のため、**会場でも検温を行います**ので、ご協力をお願いします。講座受講時は**マスク着用**、体調不良の方は参加をお控えください。

TEL : 098-868-3717 FAX : 098-863-8662  
 ホームページ <http://www.okinawajosei.org/>  
 E-mail : [kouza@okinawajosei.org](mailto:kouza@okinawajosei.org)

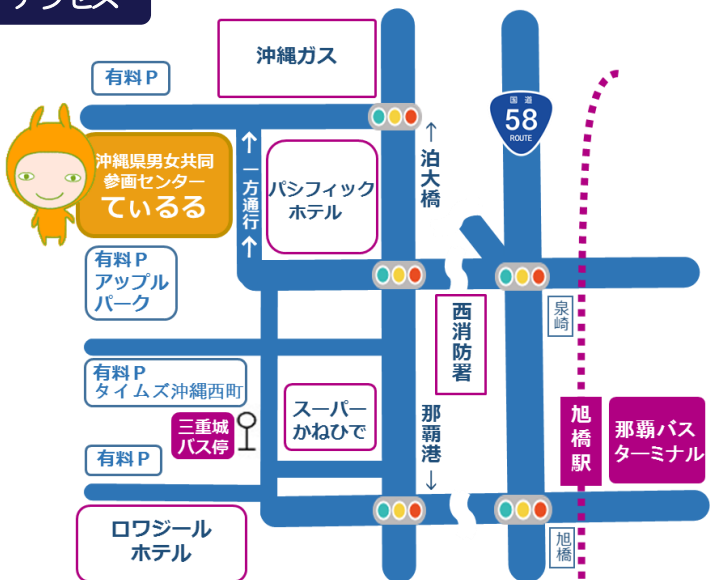
ている窓口でも  
お申し込みいただけます

\*メールの場合は下記表の内容を明記し、件名に「2月27日健康教室」とご入力ください。

「健康教室」申込書			
お名前 (ふりがな)	( )	年代	代
連絡先 ※右欄すべてご記入ください	居住地	市 町 村 ※市町村のみご記入ください	
	電話	( )	自宅・携帯
	メールアドレス	( )	@ ( )
賛助会員情報	会員 ・ 非会員 ★賛助会員の方は優先的に受講可能です。		

※個人情報は、講座運営のためのみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

## アクセス



住所：那覇市西3丁目11番1号

- バス：市内線1、2、3、5、15番 市外線45番
- 降車停留所：三重城バス停
- 中部からの乗り継ぎ(例)
  - 泊高橋バス停(3番)
  - パレットくもじ前バス停(3番以外)
- お車でお越しの場合  
地下駐車場(80台収容可)が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。