

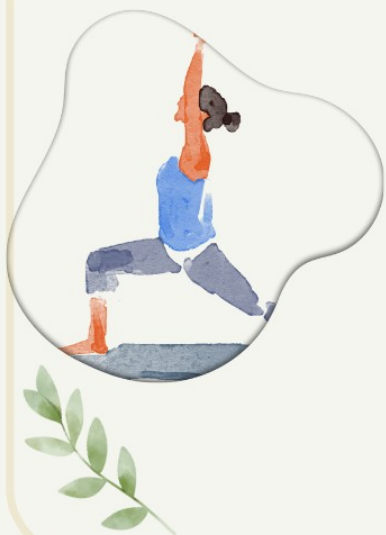
一般社団法人山形県歯科衛生士会
村山・最上支部

第1回 研修会のご案内
リラックスヨガ

心と体を整えるひとときを

日時 7月6日（日） 11:10～12:10
(受付 11:00～)

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？
柔軟性や体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。
会員・会員外・学生の皆さまの参加をお待ちしております！



講師：徳宮京子

- ・韓国生まれ 尾花沢市在住
- ・趣味 筋トレ・ヴァイオリン・ゴルフ・畑など
- ・全米ヨガアライアンス RYT200修了
- ・シニアヨガ指導者コース修了

体調がすぐれない日が長く続き、「健康であること」を考えていた時にヨガと出会い、健康のためヨガを学び始める。
ヨガの哲学を学び身体と心の健康やバランスを整えることを体現している。

会場

大石田町町民交流センター 『虹のプラザ』

受講料

会員 500円 ・会員外 1,000円 ・学生 無料

持ち物

ヨガマット又はバスタオル・汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装

申し込み方法 ①名前 ②勤務先 ③職種 ④会員番号
(会員の方のみ)

申込先 村山支部長 佐藤桂子

tel・fax・二次元コードいずれかをお願い致します。

TEL 090-2600-4271 二次元コード

FAX 0237-22-2030 FAXは午後10時までお願い致します。

申込期限 令和7年6月28日

