

お腹から健康に導く

臓活 ヨガ®



臓活ヨガ®は陰陽五行思想をベースにし、「アーサナ(ヨガのポーズ)」・「呼吸」・「マッサージ」でお腹(内臓)に刺激を与え、働きを高めていくヨガです。
ご自身のお腹(内臓)の状態を知ること、本来の体調や感情に気づくことができます。
臓活ヨガ®を通じてお腹(内臓)の巡りを整え、真の健康にアプローチをかけましょう。

日時

水曜日(全20回) 10:30~11:45

令和8年 10月14日 21日 28日
11月4日 11日 18日 25日
12月2日 9日 16日 23日
令和9年 1月13日 20日 27日
2月3日 10日 17日 24日
3月3日 10日

場所

岡山市ウェルポートなださき
2階 なだっこひろま**受講料** 16,400円(初回全納)**定員** 15名**申込締切** 9月30日(水)必着

講師

PLUSBODYインストラクター

junko 先生

PLUS BODY ヨガインストラクター
養成コース修了
臓活ヨガ®認定講師
臓活セラピスト
ペルヴィス®b-istylist
アロマ検定1級



お申し込み方法・お問い合わせ先はチラシ裏面をご覧ください。

お申込み方法

下記のいずれかでお申込みください。

※締切日必着

- ・来館 ・ ハガキ ・ FAX ・ Eメール
- ・ WEB フォーム

臓活ヨガ®の

申込フォームはこちら→



ご記入いただくこと

- ① 講座名
- ② 氏名（ふりがな）
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ メールアドレス

お申込み・お問い合わせ先

公益財団法人岡山市ふれあい公社
岡山市ウェルポートなださき

〒709-1215

岡山市南区片岡159-1

TEL:(086) 363-5001 FAX:(086) 363-5011

Eメール j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

HPアドレス <https://www.okayama-fureai.or.jp>



講座・イベント情報は
HPをご覧ください



お申込みにあたっての注意事項

- ① 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、ご了承ください。
- ② 締め切り後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ③ FAX、Eメールでのお申込みの場合、折り返し受信した旨をご連絡いたします。2～3日経過しても連絡がない場合は、お電話でお問い合わせください。
- ④ 各講座締切日以降、受講の可否をハガキでご連絡いたします。なお、EメールおよびWEBで申し込みをされた方にはメールにてご連絡いたします。受講日の3日前になってもお知らせが届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。
- ⑤ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ⑥ 受講決定後、初回参加時に受講料を全納していただきます。
- ⑦ 納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。
- ⑧ お申し込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ⑨ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。
- ⑩ 本講座においては、メディカルチェック（医学的な健康診断）は実施していません。
- ⑪ 体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。
- ⑫ 現在治療中の病気またはケガがある場合は、あらかじめ医師に相談のうえ、ご参加ください。

※上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

講座申込書（FAX や来館でのお申し込みにご使用ください）

講座名	お腹から健康に導く臓活ヨガ®			申込日
				令和 年 月 日
ふりがな		年齢		
氏名			電話番号	
住所	〒		メールアドレス	
ときめきプラザ会員「生涯学習割引券」を利用する方は○印をして下さい			使用する	・ 使用しない