

KITTOでヨガ体験 & 健康になる食習慣

ワークショップ内容のご紹介

ヨガ体験

誰でも簡単にできる椅子を使ったヨガ

- ① 自分の体を知り、いたわり、丁寧に扱う
 - ・骨を強くし、筋肉をつけるヨガ
 - ・こころの緊張をほぐすヨガ
- ② 「呼吸」で体温がどれだけ変化するか実験
 - ・体温が1℃上がると、免疫が30%上がる！
 - ・血流を良くし、体中に十分な酸素と栄養を運ぶには？

食講座

食費をかけなくても
栄養バランスがぐんとよくなる食事内容

- ① カロリーを効率よく燃やすには
 - ・ごはんとおかずの黄金比
- ② お肌の調子、ストレス、便秘を腸内環境から改善
 - ・消化吸収と排出をスムーズにする食べ方
- ③ 体の不調や疲れが残らないようにするには
 - ・強い胃と腸をつくる食事方法



参加申込書



日時 3月29日(金) / 3月31日(日)
10時～12時 (9時半より受付開始)

場所 KITTO 小林 2階交流スペース (小林市細野 1829-16)

参加費 500円 / 1人
(参加料金は、当日受付にて現金でお支払ください。)

定員数 20名 / 1日 ※定員数に達した時点で募集締切となります。

持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装でお越しください。

こちらの申込書を記入のうえ、小林まちづくり(株)観光案内所までご持参いただくか、
FAX (0984-22-8685) または、電話 (0984-22-8684) にてお申込みください。
もしくは、右のQRコードを読み取り、WEBにてお申込みください。



参加者①	氏名	男・女	住所	希望日
			連絡先	<input type="checkbox"/> 3 / 2 9
			メール	<input type="checkbox"/> 3 / 3 1
参加者②	氏名	男・女	住所	希望日
			連絡先	<input type="checkbox"/> 3 / 2 9
			メール	<input type="checkbox"/> 3 / 3 1
参加者③	氏名	男・女	住所	希望日
			連絡先	<input type="checkbox"/> 3 / 2 9
			メール	<input type="checkbox"/> 3 / 3 1

【参加にあたっての注意事項】

- ・頂いた個人情報は、厳重に取り扱うものとします。
- ・キャンセルの場合は3日前までにご連絡ください。
- ・当日キャンセルは原則承れません。予めご了承ください。
- ・お車でお越しの方は、小林駅併設の駐車場をご利用ください。
- ・その他ご不明な点がございましたら、
小林まちづくり(株)観光案内所までご連絡ください。

☆該当する日程に✓をしてください。

【申込・問い合わせ先】

小林まちづくり株式会社 観光案内所
(小林市細野 1829 番地 16
KITTO 小林 1階)
電話番号 : 0984-22-8684
FAX 番号 : 0984-22-8685