

リストラティブ
ヨガ

一般的なアクティブなヨガではなく、
心身の「回復」をめざし、再生を促します。



アニマルフロー
ワークアウト

動物の動きを取り入れたエクササイズで、
本来人間が持っている機能を取り戻します。



ホッ!

出張

とサロン

アロマオイルづくり

自分の好みに合ったアロマオイルを作っていただきます。
簡単なセルフマッサージもレクチャーします。



肩こり・腰痛
改善ストレッチ

日々の生活に取り入れやすい、ストレッチを中心に、身体の変化を
実感して頂きながら理論と実践の体験型講座を行います。



新居浜市総合文化施設・美術館

宇和島市学習交流センター

パフィオうわじま
PAFIO UWAJIMA

にぎたつ会館で実施している「にぎたつホッとサロン」から人気
のイベントを東予南予会場においても開催することとなりました。

東予会場:あかがねミュージアム 多目的ホール

令和4年7月27日(水) 10:00~12:00

★リストラティブヨガ

★アロマオイルづくり 材料費1,000円

南予会場:パフィオ宇和島 多目的室

令和4年7月28日(木) 10:00~12:00

★アニマルフロー

★肩こり・腰痛改善ストレッチ

参加資格

- (1) 組合員及び任意継続組合員
- (2) 上記(1)の被扶養者及び家族
- (3) 関係所属所職員(講師・臨時職員等)
及びその家族

定員

東予会場 30名 南予会場 20名

新型コロナウイルス感染症対策のため、ソーシャルディ
スタンスを保ち、安心安全に実施可能な定員を定めています。

定員を超えた場合は、抽選にて選抜します。

申込方法

所定の申込書を公立学校共済組合愛媛支部まで提出
してください。(令和4年7月8日必着)