回覧

みんなの健活プロジェクト

初心者大歓迎！

明治安田 みんなの健活ヨガ

明治安田 みんなの健活ヨガ

地元の元気プロジェクト

主催 明治安田生命保険相互会社

2026年 9月28日(月)

18:00受付開始 18:30 スタート

参加費無料 定員50名

参加ご希望の方は担当者へ参加申込シートをお渡しください

講師

ヨガインストラクター
数馬 さとみ さん

※画像使用許可取得済み

趣味であるボディボードの体力づくりに繋がれば、と軽い気持ちで2014年にホットヨガスタジオに就職。ヨガ未経験で、体もガチガチに硬い状態から始まったものの、ヨガをすることで、肉体的な変化だけでなく、内面の変化も実感し今では自分にとって欠かせないものに。
現在、函館のヨガスタジオ・スポーツクラブにて、ヨガのレッスンを担当中。

会場

今金町総合体育館あいきゅーぶ

※画像使用許可取得済み

〒049-4308
瀬棚郡今金町字今金435番地391

函館バス 今金小学校前 徒歩7分
今金 徒歩7分

お持物

- 運動をするための服装（例：Tシャツ、動きやすいズボン等）
- 必要に応じて飲料

※ヨガマット(無料貸出)は会場にてご用意しております。

ご連絡事項

ベジチェック・血管年齢測定会を行っておりますので、ご興味のある方はお早めにお越しください。
※マスクの着用は、原則「個人の判断」と致します。

【主な注意事項】（詳細は参加申込シートを必ずご確認ください）

・本イベントへの参加するのに十分な健康状態であることを自ら判断したうえでご参加ください。万一体調などに異常が生した場合の責任は一切負いかねます。
・定員を超えるご応募をいただいた場合、抽選にて参加者を決定し、弊社担当者からご連絡いたします。
・本イベントの様子を、弊社および協力会社により撮影・録画する場合がございます。
またその記録物を弊社WebやSNS、広告物を含むマーケティング活動に使用する場合がございます。あらかじめご了承ください。
・都合により、時間や内容は変更となる場合がございます。

健康を、いっしょに育てよう。

健康は大切だけど、ひとりで何かをはじめるのは難しいもの。
だから、健康をまず「知る」、みんなで「つくる」、
いっしょに「続ける」、「みんなの健活プロジェクト」を始動しました。

「みんなの健活ヨガ」は、そんな
「みんなの健活プロジェクト」のひとつとしてスタート。
みんなで楽しめるヨガを実施しています。

未経験の方大歓迎！

今までご参加いただいた**約半数の方**がヨガ未経験です。
初めての方もお気軽にご参加ください。

ヨガの引き出す効果

※個人差があります

ゆがみ改善	柔軟性向上	有酸素運動	リラックス	自律神経
姿勢が良くなる事で健康な体へと導く	体筋肉もほぐされ血のめぐりが良くなる	有酸素運動で糖代謝や脂肪を燃焼する事ができる	深い呼吸で精神を安定させる事ができる	ホルモンバランスの調整ができる

監修：NPO法人日本ヨガ連盟

お客さまの声

楽しかったので、
機会があればまた
ぜひ参加したいです！
（40代 女性）

ヨガを初めて体験できて
有意義なイベントでした。
ありがとうございました。
（20代 女性）

年齢的に健康を
考えることが多く今回は
とても楽しめました。
（50代 女性）

取組み紹介

プロジェクト詳細は、当社
「みんなの健活プロジェクト」
サイトからご覧ください！

■中止の際のご連絡
参加者の安全を第一に考え、当日の天候や交通機関の状況を考慮して中止の判断を行なう場合がございます。中止の際は、弊社担当者からご連絡いたします。

担当者

明治安田生命保険相互会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
TEL 03-3283-8111
ホームページ https://www.meijiyasuda.co.jp/

明治安田

2024年8月