



老若男女
大集合!

参加費
無料
事前申込み制

GOTO YOGA FESTA

五島ヨーガフェスタ

ヨーガでこころとカラダを整える2日間



自分の健康は自分で整える
「セルフケア」の技を身につけましょう

2018年
7月28日(土)・29日(日)

場所 | 五島市三井楽町公民館
長崎県五島市三井楽町濱ノ畔 1044-1

主催 | 五島市

企画・運営 | 五島市地域おこし協力隊



こころも
カラダも
軽くなる!

不調を
自分で癒す

子育て
介護にも
役立つ

熊本大震災
でもヨーガで
心豊かに

スポーツの
ためのメンタル
トレーニング
として

こころと
カラダの
スタミナ
アップ!



GOTO YOGA FESTA

五島ヨーガフェスタ

ヨーガでこころとカラダを整える2日間

参加費
無料
事前申込み制

全国各地で活躍される講師をお招きして、ヨーガ教室を開催します。TVなどの影響で、難しいポーズをすることがヨーガ、「私はカラダが硬いから無理」と思われる方もおられますが、実は、ヨーガの古典「ヨーガスートラ」は世界最古の心理学書と言われ、こころとカラダの相関関係が書かれています。ヨーガの様々な効果と自宅で簡単に組み立てる体操を学ぶ2日間。年齢制限はなく、どなたでもご参加いただけます。ぜひご参加ください。

クラススケジュール

申込方法

7月28日(土)

| | | 対象 | 講師 |
|-------------|--|--|------|
| 8:30-9:45 | こころもカラダも軽くなる！不調を癒すヨーガ 肩こり、腰痛、冷え性、高血圧、糖尿病、リウマチ、自律神経失調など | すべての方 | 山岡久志 |
| 10:00-11:15 | 心とカラダにスタミナアップヨーガ ママ、介護、支援職の方など、誰かを支援している私こそ心地よく | 子育てママ、 介護をされている方、 医療、福祉、教育で 支援に携わる方 | 茂貫尚子 |
| 11:30-12:30 | 親子ヨーガ こころの自立と解放タイム | 小中学生と その保護者 | 茂貫尚子 |
| 13:00-14:30 | 人生100年時代の真の健康長寿とヨーガ(講演) | すべての方 | 吉田紀子 |
| 14:45-16:15 | 100歳まで楽しく生きるためのヨーガ 簡単な体操でカラダがじんわり変わっていく | すべての方 | 山岡久志 |

各クラス定員 | 40名(講演は80名)
申込期間 | 平成30年7月25日(水)まで
※先着順
申込場所 | 本庁、各支所に持参、又は
五島市ホームページにて

申込書に必要事項を記入の上、提出して
ください。詳しくは五島市ホーム
ページ、チラシをご覧ください。

7月29日(日)

| | | 対象 | 講師 |
|-------------|--|-------|---------------|
| 9:00-10:15 | 女性のためのヨーガ 女性のお悩み、尿もれ、骨盤底筋を整える | 女性の方 | 井上清子 |
| 10:30-12:00 | スポーツのためのメンタルトレーニングとヨーガ | すべての方 | 山岡久志 |
| 13:00-14:30 | 心をしなやかにするマインドフルネス ストレスから解放される第一歩 | すべての方 | 井上清子 |
| 14:45-16:15 | 一生、元気で楽しく過ごすための食事法(通訳付) インドの伝承医療アーユルヴェーダで心とカラダの未病を防ぐ | すべての方 | サジン& ラクシュミ |

会場アクセス



※ヨガマットもしくはバスタオルを持参し、
動きやすい服装で参加してください。
※会場には更衣室がありませんのでご注意
ください。

講師紹介



吉田 紀子

医学博士・恩賜財団済生会鹿児島県支部長兼
鹿児島地域包括ケアセンター所長
鹿児島県赤十字血液センター所長、
同ホリスティックヘルスプラザ所長等を経て現職。



山岡 久志

日本ヨーガニケタン教育ディレクター
日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 養成講座講師
日本統合医療学会山陰支部事務局長
社会福祉士



茂貫 尚子

スワミ・ヴィヴェカナンダ・
ヨーガ研究財団(インド)/
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士



井上 清子

ヨーガ講師・マインドフルネス講師
ヨーガ歴17年、オックスフォード
マインドフルネスセンターにて、
マインドフルネス認知療法を学ぶ。



サジン サダーナダン

南インドケララ州の
アーユルヴェーダクリニックにて、
13歳の時からアーユルヴェーダ
医師に10年以上師事する。
2012年来日。

主催 | 五島市 企画・運営 | 五島市地域おこし協力隊 申込・問合 | 五島市三井楽支所 地域振興班 (0959-84-3162)

申込書

記入の上、本庁・各支所にご持参、又は
五島市ホームページからお申し込みください。

希望クラスに○をしてください

・年齢制限はありません
・複数のクラスを受講可能です

ふりがな
名前 _____

住所 _____

電話番号 _____

メール _____

年齢 _____ 性別 _____

7月28日(土)

| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
|-------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|----------------------------|
| こころもカラダも 軽くなる！ 不調を癒すヨーガ | 心とカラダに スタミナアップ ヨーガ | 親子ヨーガ | 人生100年時代の 真の健康長寿 とヨーガ(講演) | 100歳まで 楽しく生きる ためのヨーガ |

親子ヨーガ参加の場合は、お子さんの人数 _____ 人・名前 _____

7月29日(日)

| ① | ② | ③ | ④ |
|-----------|--------------------|-----------------------|------------------------|
| 女性のためのヨーガ | メンタルトレーニング とヨーガ | 心をしなやかにする マインドフルネス | 一生、元気で楽しく 過ごすための食事法 |

手術後1年以内、大病、妊娠をされている方は申込時にスタッフまでお伝えください。