

「はこだて市民健幸大学」  
明治安田生命主催イベント



明治安田生命 函館支社

# 中医学ヨガイベント



2022年7月13日(水)

13:30受付開始 14:00スタート 15:00終了予定

参加費無料 定員20名

からだ全体のバランスを整える養生法の座学と、ヨガを組み合わせ  
て日々の生活の中に取り入れられる健康法を身につけませんか。

## 中医学とは

中医学とは、中国の伝統医学のこと。体を構成する「気」「血」「水」の3つの成分。そのどれかが足りなくなったり、流れが滞ってしまうと3つのバランスが崩れ、体に不調があらわれます。中医学では、その不調のことを「未病」といい、肩こりや頭痛、胃もたれや貧血もその1つです。未病を放置すると病気になると考え、未病にアプローチし、健康を維持するのが中医学です。

## 講師

ヨガインストラクター  
数馬 さとみ さん



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、内面的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。

お申込みはこちら

TEL:0138-22-4723

(事務局)  
明治安田生命函館支社内

## 会場

明治安田生命函館ビル2階

住所：函館市若松町2-5  
明治安田生命函館ビル2階

## 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

更衣スペースの用意が無い為  
予めお着換えを済ませご来場ください。

〒040-0063

北海道函館市若松町2-5 明治安田生命函館ビル

TEL：0138-22-4723 FAX：0138-22-8298

担当者

## 【当日のイベント運営における新型コロナウイルス感染症対策について】

以下に該当する場合は、ご来場を控えていただきますようお願いいたします。

- ・発熱・咳・咽頭痛等の体調不良の症状がある場合
- ・過去2週間以内に政府から入国制限されている国、地域等への渡航並びに当該在住者との濃厚接触がある場合
- ・同居の家族や身近な人に新型コロナウイルスへの感染が疑われる方がいる場合
- ・新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合

イベント当日はマスク着用、手洗い・消毒のご協力をお願いします。

受付時に検温を実施のうえ新型コロナウイルス感染防止のため

問診事項の確認をさせていただきます。

お客様の健康状態によっては入場をお断りする場合がございますのであらかじめご了承ください。

ご参加の際は、事前に新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)をスマートフォン等にインストールいただきますようお願いいたします。