

# 「自分の身体と仲良くなろう」

～硬い身体でも出来ますよ。暑さに負けない身体になりましょう～

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。  
このたび、以下のように講演会を開催します。  
ろう者でヨガインストラクターの資格を取得された小林さんにヨガの手ほどきをさせていただきます。たくさんのお申し込み、お待ちしております！！

※手話通訳・PC入力字幕が付きます

こぼやしさをえ  
**講師：小林早苗氏**（横浜出身）

プロフィール

2010年 スポーツジムでヨガに出会う

2014年 社団法人国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)ヨガインストラクター取得

(手話ヨガレッスン、青空ヨガ、サンセットヨガ活動あり)



日時：令和5年8月27日（日）

13:30～16:30（開場 13:15）

場所：フレンズ戸塚 3階多目的研修室

〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町 167-25

電話：045-866-8434 FAX：045-862-5890

JR 東海道線・横須賀線・湘南新宿ライン市営地下鉄「戸塚駅」

の西口から徒歩約 10分

参加費：正会員・賛助会員 500 円、一般 1,000 円（資料配布いたします）

【キャンセルポリシーについて】お申込み後、やむを得ず自己都合でキャンセルをされる場合には、8月24日（木）まで事務局へご連絡願います。連絡無しの場合、キャンセル料全額を徴収させていただきますのでご注意ください

定員：25名（先着順）

持ち物：フェイクタオル、飲み物、ヨガマット(持ってない方はバスタオル)スポーツウェア(上下)

お問合せ先：戸塚区聴覚障害者協会

FAX：050-3737-5799

E-mail：[totukadeaf@gmail.com](mailto:totukadeaf@gmail.com)



2023年度第2回事業		参加申込書
フリガナ 氏名		ろう者・難聴者・健聴者 (○を入れて下さい)
連絡先		
※ご記入いただいた個人情報は、参加申込管理以外には使用いたしません。		