

市民団体等登録申込書（調査票）

令和元年10月19日現在

1. 団体の名称	フリガナ ヨガヲカシムカイ ヨガを楽しむ会
2. 代表者氏名	フリガナ アキ ジュンコ 青木 純子
3. 事務所の所在地	〒309-1106 筑西市新治1991-86 TEL 0296-57-3110 FAX
4. 連絡先	〒309-1106 筑西市新治1991-86 TEL 0296-57-3110 FAX
5. 団体のメールアドレス	https://chikusei-yoga.jimdofree.com/
6. 設立の時期	平成30年 5月
7. 活動の目的及び趣旨	明るく楽しく元気な健康生活が送れる体作りを目指す。
8. 主な活動分野（該当するものに○を付けてください。複数回答可です。）	a. まちづくり・地域づくり <input checked="" type="checkbox"/> b. 生涯学習・教育 c. 出産・育児・保育 d. 国際交流・国際協力 <input checked="" type="checkbox"/> e. 福祉・健康 f. 労働・就業 g. 環境保全・自然保護 h. 人権・平和 i. 芸術・文化 j. スポーツ k. 消費者 l. 防災・災害救護 m. 女性・青少年 n. 経済・ビジネス o. 出版・報道・インターネット p. その他（ ）
9. 具体的な活動内容	市内の文化協議会や公民館主催のヨガ講座等に積極的受講し、講座で習得したヨガに対する正しい認識やヨガ講座等を健康づくりに取り組む方々への普及活動を実施しています。
10. 主な活動地域（該当するものに○を付けてください。）	a. 自治会内 b. 小学校区内 c. 中学校区内 d. 市内（一部） e. 市内（全部） <input checked="" type="checkbox"/> f. 広域市町村圏内 g. 茨城県内 h. 関東圏内 i. 国内 j. その他（ ）
11. PRしたいこと、市民に伝えたいことなどご自由にご記入ください。	【ヨガで“コツコツ筋肉貯筋!!”】 ヨガは、体が柔らかい人がやる??とっていませんか? いえ、いえ、それは、誤りです。ヨガは、体の柔軟性は関係ありません。 ヨガで、体幹が鍛えられます。 体幹を鍛えることで効率的に長時間の運動もできるようになり、健康増進にも効果的。 【健康は肩甲骨から・・・】 ヨガで肩甲骨を動かす事で、体が温まり、冷え症解消、新陳代謝がUP。 姿勢も良くなり、肩こり解消・腰痛の改善・体のラインが美しく。