

心も体も  
健康になろう！

ご家族も参加大歓迎！！  
自分のペースに合わせて  
楽しくコリをほぐしませんか！

# 『ストレッチヨガ』



ご家族の方も一緒にご参加ください。  
ヨガは、体の筋肉をほぐして柔軟にし、骨や関節の動きや位置を正すことによって体の健康を取り戻すことができます。また、その一方で心をリラックスする効果もあります。  
ゆったりとした動きのため関節や筋肉を急激に刺激することなく、自分の体の状態を確かめながら、自分の体に深く集中することで心を解放します。

- **開催日時**：2018年 12月 21日(金) 19:00～20:00 (18:40～ 受付)  
次回開催予定:2019年 3月15日(金) 19:00～20:00
- **開催場所**：富士通(株)四国支社 11階会議室 香川県高松市藤塚町1-10-30 TEL:087-812-8002  
<http://www.fujitsu.com/jp/about/corporate/facilities/branches/shikoku/>
- **内 容**：初心者向け
- **参加費**：無料
- **参加対象**：ファミリー会会員とその家族
- **定 員**：15名
- **申込方法**：下記ファミリー会四国支部ホームページより（「ファミリー会」「四国」で検索！）  
<http://jp.fujitsu.com/family/sibu/sikoku/>  
※インターネットからのお申込みが不可の場合、下記の参加申込書に必要事項をご記入の上、FAXでご返信ください。
- **申込締切**：2018年 12月 14日(金)
- **その他**：運動のできる服装をご持参または着用してお越しください。 \*更衣室を用意しています。

## 12月21日(金) 開催 『ストレッチヨガ』 参加申込書

FUJITSUファミリー会四国支部事務局 猪原 行  
FAX: 087-812-8241 \*おかけ間違いのないようお願いいたします。

会員名 (企業・団体)			
参加 責任 者	所属・役職	氏 名	
	Tel	E-mail	
参加 者	氏 名		
	氏 名		

### 【個人情報の取扱について】

ご提供いただきましたお客様の個人情報は、以下の目的で利用させていただきます。

- ・本イベントに関する連絡および開催当日の受付での使用
- ・本イベント運営のために必要に応じ、富士通関係会社/業務委託先/訪問先/宿泊先/参加者/司会者/講演者等の運営関係者への提供
- ・本イベント報告書(作成時のみ)
- ・会員制ホームページ(FAMILY ROOM)への掲載

本イベントにおいてお客様よりご提供いただきましたご意見等につきましては、要約・改変し、会場写真と併せて運営関係者およびファミリー会会員へ提供させていただきます。1  
あります。記入された内容についての開示・訂正・追加・削除を希望されるお客様は、以下お問い合わせ先までご連絡ください。  
FUJITSUファミリー会四国支部事務局(富士通株式会社 四国支社 エリア戦略推進部内)  
住所: 〒760-8510 高松市藤塚町1-10-30 TEL:087-812-8002 E-mail: [contact-family-sikoku@cs.jp.fujitsu.com](mailto:contact-family-sikoku@cs.jp.fujitsu.com)  
FUJITSUファミリー会の個人情報保護ポリシー: <http://jp.fujitsu.com/family/privacy/>