Rayat Shikshan Sanstha's

**Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.**

**Date – 18/07/2022**

# Report of Workshop on 'Happiness De-mystified (An Introduction to the ART OF LIVING)'

**Jointly organized by**

## Staff Welfare Committee and Internal Quality Assurance Cell

| | |
|---|---|
| Name of Activity | One day workshop on 'Happiness De-mystified (An Introduction to the ART OF LIVING)' |
| Date | 18th July 2022 |
| Resource Person | Harshal Bhau Krushnani |
| Time | 10:00 am |
| Place | Auditorium |
| Total number of beneficiaries | 59 |

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

IQAC-Coordinator
S.S.G.M.College,Kopargaon

S.S.G.M. COLLEGE
KOPARGAON, DIST. AHMEDNAGAR

Principal
S.S.G.M.Science, Gautam Arts &
Sanjivani Commerce College,Kopargaon

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

Rayat Shikshan Sanstha's

# Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts & Sanjivani Commerce College, Kopargaon

## and

## Lions' Club of Kopargaon

**Jointly organized**

# One day Workshop on

# Happiness De-mystified

# (An Introduction to the ART OF LIVING)

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

**आनंद - हा जीवनाचा खरा उद्देश्य आहे !**
**सुरु करा आनंदी जीवनाचा प्रवास !**

# आनंद अनुभूती शिबिर

## योग, प्राणायम, ध्यान, सुदर्शन क्रिया

**२० ते २४ जुलाई २०२२**

**सकाळची बैच :6 ते 8.30 वा**
**संध्याकाळची बैच : 5.30 ते 8वा**

**महात्मा गांधी प्रदर्शन हॉल,**
**साई तपोभूमि मंदिरा मागे,**
**कोपरगाव**

THE ART OF LIVING

**नोंदणीसाठी संपर्क :** राणीताई रोडे 9970061445 | सारिकाताई भूलडा 9503133179 | हर्षल भाऊ कृष्णानी 7262817817

*Rayat Shikshan Sanstha's*

# Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.

Date – 01/04/2022

## Report of Workshop on Health and Fitness of Senior Citizens

### Department of Sports & Physical Education

| | | |
|---|---|---|
| **Name of Activity** | - | **Health and Fitness of Senior Citizens** |
| **Date of Activity** | - | **01st April 2022** |
| **Time** | - | **10:00 am** |
| **Place** | - | **Auditorium** |
| **Total No. of Participants:** | | **37** |

Director of Sports and
Physical Education
S.S.G.M.Science,Gautam Arts &
Sanjivani Commerce College,Kopargaon

S.S.G.M. COLLEGE
KOPARGAON, DIST. A'NAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

रयत शिक्षण संस्थेचे,

श्री सदगुरु गंगागीर महाराज सायन्स,गौतम आर्टस् अँण्ड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज,

कोपरगाव जि. अहमदनगर

# जिमखाना विभाग आयोजित

## 'ज्येष्ठ नागरिकांचे आरोग्य' या विषयावर कार्यशाळा

**शुक्रवार, दि. १/०४/ २०२२** **वेळ : सकाळी १०. ०० वाजता**

सुजाण नागरिकहो.....

आरोग्य म्हणजे स्थूल मानाने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक संतुलनाची स्थिती होय. आरोग्यास असंतुलन निर्माण झाल्यास रोग जडतात. यासाठी निरोगी शरीर ही सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली मानली जाते. आजच्या स्पर्धेच्या, ताणतणावाच्या आणि प्रदूषणयुक्त जगात आत्मविश्वासाने आगेकूच करायची असेल तर निरोगी शरीर ही गरज बनली आहे.

प्रत्येक व्यक्तीला आपले शरीर प्रमाणबद्ध आकाराचे, सुडौल व वेदनारहित असावे असे नेहमीच वाटत असते. आरोग्यविषयक प्रश्न गंभीर बनत चाललेल्या आजच्या वातावरणात ज्येष्ठ नागरिकांना या गोष्टींचे महत्व प्रकर्षाने जाणवते. वयोमानानुसार स्नायू व सांध्यातील ताठरता, स्नायूंची ताकद कमी होणे यामुळे साध्या साध्या हालचाली करणे देखील त्यांना कष्टप्रद होते. यावेळी ज्येष्ठांना व्यायाम करण्याचा सल्ला दिला जातो. पण या परिस्थितीत व वयात योग्य व्यायामाचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. हे शास्त्रशुद्ध ज्ञान या कार्यशाळेत आपणास नक्की मिळणार आहे. तरी कोपरगाव परिसरातील ज्येष्ठ नागरिकांनी या संधीचा लाभ घ्यावा.

**कार्यशाळेत खालील बाबींची प्रात्यक्षिकासह विनामुल्य माहिती दिली जाणार आहे.**

- **स्कॉट मोबिलिटी व जॉईट मोबिलिटी**
- **शरीराची अलाईनमेन्ट**
- **शास्त्रशुद्ध व्यायाम do's and don 't's**
- **साठी नंतरच्या व्यायामांची इतर माहिती**

|| आरोग्यम धनसंपदा ||

**संयोजक**

प्रा. सुभाष देशमुख
कार्यशाळा समन्वयक

प्रो. डॉ. रमेश सानप
प्र. प्राचार्य

स्थळ : महाविद्यालयाचे सभागृह

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

रयत शिक्षण संस्थेचे,

श्री.सद्गुरु गंगागीर महाराज सायन्स, गौतम आर्टस् अँड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज,

कोपरगाव जि.अहमदनगर

जिमखाना विभाग आयोजित कार्यशाळा

## 'जेष्ठ नागरिकांचे आरोग्य'

## कार्यक्रमपत्रिका

- प्रतिमा पूजन : मा.प्राचार्यांच्या हस्ते
- प्रास्ताविक व स्वागत : श्री.ए.एच.लकारे
- सत्कार : प्रमुख वक्ते - हस्ते मा.प्राचार्य
  मा.प्राचार्य – हस्ते डॉ.एस.बी.रणधीर
- प्रमुख वक्त्यांचे मार्गदर्शन : प्रा.एस.वाय.देशमुख
  ( शारीरिक शिक्षण संचालक,
  एस.एस.जी.एम.कॉलेज, कोपरगाव )
- अध्यक्षीय मनोगत : मा.प्राचार्य
- आभार : प्रा.एस.एम.जंगम
- सूत्रसंचालन : प्रा.छाया शिंदे

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A'NAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

*Rayat Shikshan Sanstha's*

**Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.**

**Date – 01/04/2022**

## Attendance Report of Workshop on 'Health and Fitness of Senior Citizens'

| Sr. No | Name | Sign |
|---|---|---|
| 1. | Kondaji Mahadu chavhan | |
| 2. | चाँगदेव रामदास जाधव | जाधव |
| 3. | विलास रंगनाथ घुले | Ghule V.R. |
| 4. | रमण यादव गायकवाड | |
| 5. | Sandip Maruti chavan | |
| 6. | धोंडिराम काशिनाथ घुले | धोंडिराम का. घुले |
| 7. | पोपट जयराम पवार | P.J. Pawar |
| 8. | बाबासाहेब चांगदेव बर्डे | Bardhe |
| 9. | Kashinath Ramnath Pawar | K.R. Pawar |
| 10. | तांबोळी परवेज खलिलभाई | |
| 11. | ज्ञानदेव गंगाधरराव पेटकर | |
| 12. | भाऊसाहेब दत्तात्रे पवार | पवार भाऊसाहेब द. |
| 13. | Vinayakrao Rambhau Khare | |
| 14. | Gaikwad Sunil Vijay | Gaikwad S.V. |
| 15. | भिमबाबा कचरु बनसोडे | Bansode |
| 16. | रोहिदास [illegible] काकडे | |
| 17. | रामराव गजानन साळुंके | साळुंके र.ग. |
| 18. | Kopare Santosh Baburao | Kopare S.B |
| 19. | रमेश अशोकराव कोल्हे | कोल्हे रमेश |
| 20. | गोविंद दत्तु सिताराम | G.D.S |
| 21. | Dane Krushna Shashikant | |
| 22. | सौ. काशिबाई रुक्मिणि गंगाधर | |

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. AHMEDNAGAR

| | | |
|---|---|---|
| 23. | Gonate Nanasaheb Dattatrya | N.D. Gonate |
| 24. | सौ. चंद्रकला भिकचंद पांडे | Sou. C.B. Pande |
| 25. | सौ. मीना वाल्मिक वल्हाळ | [illegible] |
| 26. | श्रीमती सीमा अनिल काळे | सीमा |
| 27. | गोणटे विमलबाई दत्तात्रय | [illegible] |
| 28. | Gonate Dattatrya Bakaji | [illegible] |
| 29. | रावसाहेब मुरलीधर कदम | R.M.K |
| 30. | मोडले जगन्नाथ बापू | मोडले, जगन्नाथ, बापू |
| 31. | Kolape Dinesh Sambhaji | Kolape D. S. |
| 32. | Deokar Ramesh Badusaheb | [illegible] |
| 33. | हवंगे प्रताप रखमाजी | [illegible] |
| 34. | Navanath Fakirchand Falke | N. F. Falke |
| 35. | Shewale Vijaya Sakharam | [illegible] |
| 36. | | |
| 37. | शिरोळे सुभाष मोहन | SMS |
| 38. | | |
| 39. | | |
| 40. | | |
| 41. | | |
| 42. | | |
| 43. | | |
| 44. | | |
| 45. | | |

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A.NAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

*Rayat Shikshan Sanstha's*

# Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.

Date – 27/07/2021

## <u>Report of Awarness of *Yoga Shuddhikriya(Jalneti)*</u>

### Department of Sports & Physical Education

| | | |
|---|---|---|
| **Name of Activity** | - | **<u>Awareness of Yoga Shuddhikriya(Jalneti)</u>** |
| **Date of Activity** | - | **27th July 2021** |
| **Time** | - | **11:00. am** |
| **Place** | - | **In Front of Adminstrative Block** |
| **No.of Participants** | - | **44** |
| **Name of Resource Person** | - | Mr. Sandip Nalge |

Director of Sports and
Physical Education
S.S.G.M.Science,Gautam Arts &
Sanjivani Commerce College,Kopargaon

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

Rayat Shikshan Sanstha's

**Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.**

## Report of Workshop on 'Squat Workout'

**Department of Sports & Physical Education**

| | | |
|---|---|---|
| **Name of Activity** | - | **Squat workout** |
| **Date of Activity** | - | **24th December 2019** |
| **Time** | - | **02:00 pm** |
| **Place** | - | **Auditorium and Gymkhana Hall** |
| **Total No. of Participants:** | | **38** |

Director of Sports and Physical Education
S.S.G.M.Science, Gautam Arts & Sanjivani Commerce College, Kopargaon

Principal
S.S.G.M.Science, Gautam Arts & Sanjivani Commerce College, Kopargaon

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

रयत शिक्षण संस्थेचे,
श्री.सद्गुरु गंगागीर महाराज सायन्स, गौतम आर्टस् अॅण्ड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज, कोपरगाव
जि.अहमदनगर .
जिमखाना विभाग आयोजित

**स्कॉट वर्कआऊट**
**या व्यायाम प्रकारावर मार्गदर्शन**

दि.२४/१२/२०१९ वेळ : दुपारी ०२.०० वाजता

आपले शरीर फिट ठेवण्यासाठी आपण योग्य आहारासोबतच त्याला व्यायामाची ही जोड देतो. शरीराच्या प्रत्येक भागासाठी वेगवेगळे व्यायामप्रकार उपलब्ध आहेत. हे व्यायाम प्रकार करण्याच्या अनेक सोप्या पद्धती ही असतात. यामध्ये सोपे आणि सहज व्यायाम प्रकार करुन तुम्ही तुमची बॉडी चांगल्या प्रकारे टोन करु शकता. तसेच या व्यायामाने गुडघेदुखीचा त्रास सुद्धा कमी होतो. वरील व्यायाम प्रकाराचे योग्य मार्गदर्शन आपल्याला या कार्यशाळेत मिळणार आहे. तरी सर्वांनी या संधीचा फायदा घ्यावा .

संयोजक

प्रा.एस.वाय.देशमुख
कार्यशाळा समन्वयक

डॉ.एस.आर.थोपटे
प्राचार्य

**स्थळ : महाविद्यालयाचे सभागृह**

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. AHMEDNAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

रयत शिक्षण संस्थेचे,
श्री. सद्गुरु गंगागीर महाराज सायन्स, गौतम आर्टस् अँड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज,
कोपरगाव जि. अहमदनगर

जिमखाना विभाग आयोजित कार्यशाळा

## 'स्कॉट वर्कआऊट या व्यायाम प्रकारावर मार्गदर्शन'

## कार्यक्रमपत्रिका

- प्रतिमा पूजन : मा.प्राचार्यांच्या हस्ते
- प्रास्ताविक व स्वागत : प्रा.एस.एम.जंगम
- सत्कार : प्रमुख वक्ते - हस्ते मा.प्राचार्य
  मा.प्राचार्य - हस्ते प्रा.आर.एस. झरेकर
- प्रमुख वक्त्यांचे मार्गदर्शन : प्रा.एस.वाय.देशमुख
  ( शारीरिक शिक्षण संचालक,
  एस.एस.जी.एम.कॉलेज, कोपरगाव)
- अध्यक्षीय मनोगत : मा.प्राचार्य
- आभार : डॉ.एम.आर.यशवंत
- सूत्रसंचालन : श्री. मयूर साठे

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A'NAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

*Rayat Shikshan Sanstha's*

**Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.**

**Date – 24/12/2019**

## Attendance Report of Workshop on Squat Workout

| Sr. No | Name | Sign |
|---|---|---|
| 1. | Gonate Bhaskar Dattatray | B Gonate |
| 2. | Shirole Rangnath mohan | RMS |
| 3. | फाळके परमेश्वर फकिरचंद | पी. एफ. फाळके |
| 4. | कदम विठ्ठल रावसाहेब | VRK |
| 5. | Pimparkar Pundlik Sukdev | B Pimparkar |
| 6. | सोनवणे नितीन ज्ञानदेव | N.D. Sonawane |
| 7. | जोरवर दशरथ नाथा | DN Jorwar |
| 8. | जोरवर शोभा दशरथ | S Jorwar |
| 9. | कासार दत्तात्रेय रामभाऊ | D.R. Kasar. |
| 10. | Ghangale Pradip Bhausaheb | P.B. Ghangale. |
| 11. | Bhamare shravan Bhimrao | Bhamare |
| 12. | Mhaske vilas gajanan | [illegible] |
| 13. | Jorwar Jyoti Dharam kashinath | D.K. Jorwar |
| 14. | काशिनाथ साहेबा जोरवर | का. सा. जोरवर |
| 15. | राजेंद्र शिवनाथ घोटेकर | Ghotekar |
| 16. | रविंद्र सोमनाथ सरोदे | Sard. |
| 17. | घोटेकर भाऊसाहेब नारायण | B Ghotekar |
| 18. | Gotekar. Rambhau S | Gotekar |

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A'NAGAR

Principal
S.S.G.M. College
Kopargaon

| | | |
|---|---|---|
| 19. | बैरागी बालकदास हनुमानदास | Bairagi |
| 20. | रजेंद्र परसराम नोनेकर | Rajendra |
| 21. | पटारे रमेश भाऊसाहेब | [signature] |
| 22. | सवई वंदना सुनिल | [signature] |
| 23. | घोटेकर परशराम सुर्यभान | [signature] |
| 24. | पवार संजय काशिनाथ | [signature] |
| 25. | पगार श्रीकांत जगन्नाथ | [signature] |
| 26. | साळवे निकिता अंबादास | [signature] |
| 27. | मोरे ~~रूपाली~~ छगन चंद्रभान | [signature] |
| 28. | मोडसे दिलीप गोपिनाथ | [signature] |
| 29. | जाधव संजय दौलत | [signature] |
| 30. | पगारे रमेश पोपट | [signature] |
| 31. | डुपके कैलास नारायण | Kailas |
| 32. | डुपके . R. K | [signature] |
| 33. | मिना धर्मेंद्र गुड्डे | Meena |
| 34. | घोटेकर परशराम सुर्यभान | [signature] |
| 35. | ढंगे प्रताप खंडू | [signature] |
| 36. | बोराडे कैलास जयराम | Borade Kailas |
| 37. | Borude Prakash Jayram | Borade. P.J. |
| 38. | देविदास दत्तात्रय शिंदे | Devidas |
| 39. | | |
| 40. | | |
| 41. | | |
| 42. | | |
| 43. | | |

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. AHMEDNAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

*Rayat Shikshan Sanstha's*

**Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.**

**Date –11/12/2018**

## Report of Workshop on 'Yoga for Health and Fitness'

**Department of Sports & Physical Education**

| | | |
|---|---|---|
| **Name of Activity** | - | **Yoga for Health and Fitness** |
| **Date of Activity** | - | **11th December 2018** |
| **Time** | - | **07:00 am** |
| **Place** | - | **Dr. Homi Bhabha Prangan** |
| **Total No. of Participants:** | | **42** |

Director of Sports and Physical Education
S.S.G.M.Science, Gautam Arts & Sanjivani Commerce College, Kopargaon

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A'NAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

रयत शिक्षण संस्थेचे,
श्री. सद्गुरू गंगागीर महाराज सायन्स, गौतम आर्ट्स अँण्ड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज,
कोपरगाव जि.अहमदनगर
जिमखाना विभाग आयोजित कार्यशाळा

# 'उत्तम आरोग्य व स्वास्थ्याकरिता योगाचे महत्त्व'

दि.११/१२/२०१८

वेळ : सकाळी ०७.०० वाजता

*सुजान नागरिकहो........*

तुम्हाला जर तुमचे शरीर निरोगी हवे असेल तर आपल्या आयुष्यात योगाचा समावेश करून घ्यावा लागेल. योगा केल्यामुळे आपले शरीर नेहमी निरोगी आणि चांगले राहते. इतकंच नाही तर तुम्ही मानसिक तणावात असाल तर तुम्हाला योगाचा नक्कीच फायदा होऊ शकतो. मात्र योगा करत असताना त्याच्या नियमांचं पालन करणंही आवश्यक आहे. त्यामुळे योगासने करण्याची योग्य पद्धत आपणास शिकवणार आहोत. आपल्या जीवनातील योगाचे महत्व काय आहे हे आम्ही तुम्हाला कार्यशाळेत सांगणार आहोत. इतकंच नाही तर रोजच्या धकाधकीच्या जीवनात कोणती आसनं तुम्ही करू शकता हेदेखील आम्ही तुम्हाला शिकवणार आहोत. योगासनाचे प्रकार आणि त्यामुळे काय फायदे होतात ते आपण जाणून घेऊया.

संयोजक

प्रा.बी.एम.दुधाळ
कार्यशाळा समन्वयक

डॉ.डी.पी.गाढे
प्राचार्य

**स्थळ : डॉ.होमी भाभा प्रांगण**

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

रयत शिक्षण संस्थेचे,

श्री.सद्गुरु गंगागीर महाराज सायन्स, गौतम आर्टस् अँण्ड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज,

कोपरगाव जि.अहमदनगर

जिमखाना विभाग आयोजित कार्यशाळा

## 'उत्तम आरोग्य व स्वास्थ्याकरिता योगाचे महत्त्व'

### कार्यक्रमपत्रिका

- **प्रतिमा पूजन : मा.प्राचार्यांच्या हस्ते**
- **प्रास्ताविक व स्वागत : प्रा.व्ही.एस.पवार**
- **सत्कार : प्रमुख वक्ते - हस्ते मा.प्राचार्य**
  **मा.प्राचार्य - हस्ते प्रा.व्ही.एस.पवार**
- **प्रमुख वक्त्यांचे मार्गदर्शन : श्री. संदीप नलगे**
- **अध्यक्षीय मनोगत : मा.प्राचार्य**
- **आभार : प्रा.एस.एम.जंगम**
- **सूत्रसंचालन : श्री.मयूर साठे**

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A'NAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

*Rayat Shikshan Sanstha's*

**Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.**

**Date – 11/12/2018**

## Attendance Report of Workshop on Yoga for Health and Fitness

| Sr. No | Name | Sign |
|---|---|---|
| 1. | पिंपरकर सुकदेव भिकाजी | पिंपरकर सु. भि. |
| 2. | सोनवणे ज्ञानदेव नारायण | DNSonawane |
| 3. | कदम योगेश रावसाहेब | [signature] |
| 4. | घोटेकर कमलाकर नारायण | K.N. Ghotekar |
| 5. | सहाणे सुधिर रामभाऊ | S.R. sahane. |
| 6. | सहाणे योगिता सुधिर | Y.S. sahane. |
| 7. | नानेकर संभाजी परसराम | Sambhaji Nanekar |
| 8. | दवंगे खंडु भास्कर | Khadawange |
| 9. | मोरे श्रावण चंद्रभान | मोरे श्रावण चंद्रभान |
| 10. | साळवे सुधाकर रामदास | [signature] |
| 11. | जाधव प्रभाकर दौलत | P.D. Jadhav |
| 12. | Santaram Narayan Tupake | S.N.T |
| 13. | Dattu DaDa Gudaghe | Gudghe |
| 14. | Bapu Bhaskar Jejurkar. | B.B.Jejurkar. |
| 15. | प्रकाश भास्कर गायकवाड | P.B.G. |
| 16. | Sanskar Suhas Jadhav. | Jadhav S.S |
| 17. | बापू दौलत यादव | [signature] |
| 18. | Shinde Annasaheb Valmik | Shinde |
| 19. | होन सोमनाथ विष्णु | Hon S.V. |
| 20. | खरात पोपट दौलत | Kharat P.D. |
| 21. | शिवाजीराव माधव चिने | चिने शिवाजी माधव |
| 22. | सोपान रंगनाथ पवार | [signature] |

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A...

Principal
S.S.G.M. College
Kopargaon

| | | |
|---|---|---|
| 23. | Kishor Ramchandra Mane | [signature] |
| 24. | एकनाथ तुकाराम मोरे | Morecite |
| 25. | मधुकर एकनाथ पवार | Pawar ME |
| 26. | Radhuji Saluji Kolpe | [signature] |
| 27. | Bhagwat laxman shaikh. | Shaikh |
| 28. | Aher mohini Sarjerao | Mohini |
| 29. | पवार हिराबाई हरिभाऊ | पवार हिराबाई |
| 30. | फुपोते मिलिंद बाबुराव | मिलिंद फुपोते |
| 31. | जामखडे प्रकाश दत्तू | Jamkhade |
| 32. | Kadam Swapnil Anant | Swapnil |
| 33. | More Nutan Dadabhau | More |
| 34. | उगले आण्णासाहेब नामदेव | [signature] |
| 35. | भाबड लंका किशोर | लंकाबाई |
| 36. | सोमनाथ काशिनाथ निळकंठ | निळकंठ स. का. |
| 37. | सोनवणे सचिन सुभाष | [signature] |
| 38. | संजय धोंडीराम कांबळे | [signature] |
| 39. | Dokhe Megh Narayan | Megha |
| 40. | Shaikh Muskan Rajmohamad | Muskan |
| 41. | निरभुवने रामदास कैलास | [signature] |
| 42. | भिमाबाबा करण बनसोडे | भिमा करण बनसोडे |
| 43. | | |
| 44. | | |
| 45. | | |

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. AHMEDNAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

Estd. : June 1965

I/C. Principal
Dr. Gadhe D. P.
M.Com., M.Phil., Ph.D.

Rayat Shikshan Sanstha's
SHRI SADGURU GANGAGEER MAHARAJ SCIENCE, GAUTAM ARTS & SANJIVANI COMMERCE COLLEGE
KOPARGAON - 423 601 Dist. Ahmednagar (M.S.) India.
Founder : Padmabhushan Dr. Karmaveer Bhaurao Patil, D.Litt.
• NAAC-Reaccredited 'B++' Grade • Best College Award by S.P. Pune University • ISO 9001:2008 Certified

Ref. No. : By-hand / 2018-19 Date : 09 / 12 /2018

To,
**Mr. Subhash Y. Deshmukh**
**Physical Director,**
**C. D. Jain College of Commerce,**
**Shrirampur.**

**Subject:** Invitation as a resource person.

R/Sir,

With reference to telephonic talk with you, you are cordially invited as a resource person and trainer for one day workshop for senior citizens on 'Yoga for Health and Fitness' organized by Physical Education Department, S. S. G. M. College, Kopargaon. Your lecture is scheduled on 11th December 2018 from 07.00 am.

Thanking You,

Yours faithfully,

Principal
Principal
S.S.G.M.Science, Gautam Arts &
Sanjivani Commerce College, Kopargaon

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

• Phone : (Off.) (02423) 223155, 223755 • Fax : (02423) 223155 • E-mail : ssgmcoll.kop@gmail.com
• ID No. PU/AN/ASC/09/196 • HSC Code No. Jr. 12.04.001 • Web : www.ssgmcollege.org. • P.B.No.13

Estd. : June 1965

I/C. Principal
Dr. Gadhe D. P.
M.Com., M.Phil., Ph.D.

Rayat Shikshan Sanstha's

**SHRI SADGURU GANGAGEER MAHARAJ SCIENCE, GAUTAM ARTS & SANJIVANI COMMERCE COLLEGE**

KOPARGAON - 423 601 Dist. Ahmednagar (M.S.) India.

Founder : Padmabhushan Dr. Karmaveer Bhaurao Patil, D.Litt.

• NAAC-Reaccredited 'B++' Grade • Best College Award by S.P. Pune University • ISO 9001:2008 Certified

**Ref. No. :** By hand / 2018-19 **Date :** 12/12/2018

**To,**

**Mr. Subhash Y. Deshmukh**

**Physical Director**

**C. D. Jain College of Commerce,**

**Shrirampur.**

**Subject:** Letter of Appreciation.

R/Sir,

On behalf of Physical Education Department, S. S. G. M. College, Kopargaon, I express my sincere thanks to you for your valuable guidance and yoga training to senior citizens on 'Yoga for Health and Fitness'. We expect your cooperation in future.

Thanking You,

Yours faithfully,

Principal

S.S.G.M.Science, Gautam Arts & Sanjivani Commerce College, Kopargaon

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

• Phone : (Off.) (02423) 223155, 223755 • Fax : (02423) 223155 • E-mail : ssgmcoll.kop@gmail.com
• ID No. PU/AN/ASC/09/196 • HSC Code No. Jr. 12.04.001 • Web : www.ssgmcollege.org. • P.B.No.13

*Rayat Shikshan Sanstha's*

**Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.**

**Date – 29/11/2017**

## Report of Workshop on 'A Healthy Mind in a Healthy Body'

### Department of Sports & Physical Education

| | | |
|---|---|---|
| **Name of Activity** | - | **A Healthy Mind in a Healthy Body** |
| **Date of Activity** | - | **29th November 2017** |
| **Time** | - | **09:00 am** |
| **Place** | - | **Conference Hall & Gymkhana Hall** |
| **Total No. of Participants:** | | **41** |

Director of Sports and Physical Education
S.S.G.M.Science, Gautam Arts & Sanjivani Commerce College, Kopargaon

S.S.G.M. COLLEGE • KOPARGAON, DIST. A'NAGAR •

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

रयत शिक्षण संस्थेचे,
श्री. सद्‌गुरु गंगागीर महाराज सायन्स, गौतम आर्टस्‌ अँड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज,
कोपरगाव जि. अहमदनगर

जिमखाना विभाग आयोजित कार्यशाळा

# 'निरोगी शरीरात निरोगी मन'

दि.२९/११/२०१७ वेळ : सकाळी ०९.०० वाजता

निरोगी राहणं ही एक कला आहे जी आजकाल लोप पावत चालली आहे. आपण आजारी पडलो की लगेच डॉक्टरांकडे जातो आणि गोळ्या औषधे घेऊन बरे होतो. निरोगी राहणे म्हणजे आजारी न पडणे. निरोगी माणसं सहसा सारखी आजारी पडत नाहीत. त्यांचं शरीर आणि मन दोन्ही सुदृढ असतं. त्यामुळे आपल्या जीवनात उत्तम आरोग्याचे महत्व काय आहे हे आम्ही तुम्हाला या कार्यशाळेत सांगणार आहोत. इतकंच नाही तर रोजच्या धावपळीच्या आयुष्यातही आपण आपले आरोग्य उत्तम कसे राखू शकतो हेदेखील आम्ही आपणास शिकवणार आहोत.

॥ आरोग्यम धनसंपदा ॥

**संयोजक**

प्रा.बी.एम.दुधाळ
कार्यशाळा समन्वयक

डॉ.के.पी.काकडे
प्राचार्य

**स्थळ : जिमखाना हॉल**

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A'NAGAR

Principal
S.S.G.M. College
Kopargaon

रयत शिक्षण संस्थेचे,
श्री.सद्‌गुरु गंगागीर महाराज सायन्स, गौतम आर्टस् अ‍ॅण्ड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज,
कोपरगाव जि. अहमदनगर
जिमखाना विभाग आयोजित कार्यशाळा

# 'निरोगी शरीरात निरोगी मन'

## कार्यक्रमपत्रिका

- प्रतिमा पूजन : मा.प्राचार्यांच्या हस्ते
- प्रास्ताविक व स्वागत : प्रा.बी.एम.दुधाळ
- सत्कार : प्रमुख वक्ते – हस्ते: मा.प्राचार्य
  मा.प्राचार्य – हस्ते: प्रा.बी.एम.दुधाळ
- प्रमुख वक्त्यांचे मार्गदर्शन : प्रा.एस.वाय.देशमुख
  ( शारीरिक शिक्षण संचालक, सी. डी. जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स, श्रीरामपूर )
- अध्यक्षीय मनोगत : मा. प्राचार्य
- आभार : प्रा. डी. डी. देवकर
- सूत्रसंचालन : श्री. मयूर साठे

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A'NAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

*Rayat Shikshan Sanstha's*

**Shri Sadguru Gangageer Maharaj Science, Gautam Arts and Sanjivani Commerce College, Kopargaon.**

**Date – 29/11/2017**

**Attendance Report of Workshop on A Healthy Mind in a Healthy Body**

| Sr. No | Name | Sign |
|---|---|---|
| 1. | Gursal Gopan Nilkanth | [signature] |
| 2. | Dhawade Vaishnavi mahesh | [signature] |
| 3. | Thorat Dattatray Mahadu | [signature] |
| 4. | Shinde Lata Sukdey | L.S Shinde |
| 5. | Beldar chetan Tarachand | [signature] |
| 6. | Taskar kailas parbhat | [signature] |
| 7. | Shashikant Praladh Katwade | [signature] |
| 8. | Bhausaheb Changdev Khokale | [signature] |
| 9. | Kashinath Vasant Dange | [signature] |
| 10. | khilari Appasaheb Nanasaheb | [signature] |
| 11. | Salunke Appa Bhaguji | [signature] |
| 12. | Lokhande Bhikan chhadurao | [signature] |
| 13. | Girish Bhasker Korde | [signature] |
| 14. | Yogesh Bhagwat Mahale | [signature] |
| 15. | Sampat Dnyandevo Pachore | [signature] |
| 16. | Jayashri sudhakar Jadhav | [signature] |
| 17. | Bhaiyyasaheb Karbhari Pandore | [signature] |
| 18. | Ashok Karbhari shelar | [signature] |
| 19. | Khokale Apeksha Ashok | [signature] |

S.S.G.M. College, Kopargaon, Dist. Ahmednagar

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

| | | |
|---|---|---|
| 20. | Wagh Subhash Surybhan. | |
| 21. | More Bhaskar karbhari | |
| 22. | More Ashok Punja | |
| 23. | Manjul Savita sham | |
| 24. | Pawar komal Pankaj | |
| 25. | Bhuse Vaishali Akash | |
| 26. | Jagtap Namdev Narasheb | |
| 27. | Chavan Gorakh Jayram | |
| 28. | Bhuse Sakshi Kiran | |
| 29. | Bhagirath Sakhari Agwan | |
| 30. | Bhagwat Kailas Ambodas | |
| 31. | Deokar Ashok Baburao | |
| 32. | Dawange Rambhau Jayram | |
| 33. | Bhingare Babasaheb Namdev | |
| 34. | Gaikwad Dinesh shankarrao | |
| 35. | chandar Shankar Daguji | |
| 36. | Bagal Sharad Bhimraj | |
| 37. | Aher chaitali Panditrao | |
| 38. | Chine Chandrakant Nurvatti | |
| 39. | Dagale Laxman Saluba | |
| 40. | Gade Shashikant Chandrakant | |
| 41. | Dokhe Babasaheb Manikrao | |
| 42. | | |
| 43. | | |
| 44. | | |
| 45. | | |

S.S.G.M. COLLEGE, KOPARGAON, DIST. AHMEDNAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

स्थापना जून १९६५
स्वावलंबी शिक्षण हेच आमचे ब्रीद
कर्मवीर
प्र. प्राचार्य
डॉ. के. पी. काकडे
एम.एस्सी.,पीएच.डी.,सेट नेट

रयत शिक्षण संस्थेचे,
# श्री सद्गुरु गंगागीर महाराज सायन्स, गौतम आर्टस् अॅण्ड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज,
कोपरगांव-४२३६०१, जि. अहमदनगर (महाराष्ट्र)
संस्थापक : पदमभूषण डॉ. कर्मवीर भाऊराव पाटील, डी.लिट्.
• नॅक पुनर्मानांकन दर्जा - ब" • सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ "सर्वोत्कृष्ट महाविद्यालय पुरस्कार" • ISO 9001-2008 प्रमाणित

जावक क्र. : समक्ष /2017-18 दिनांक : 25/11/2017

प्रति,

श्री. सुभाष देशमुख ,

शारीरिक शिक्षण संचालक,

सी. डी. जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स,

श्रीरामपूर.

विषय: तज्ञ व्याख्याते म्हणून उपस्थित राहणेबाबत

महोदय,

आमच्या महाविद्यालयात **दि. २९ नोव्हेंबर २०१७** रोजी जेष्ठ नागरिकांकरिता **'निरोगी शरीरात निरोगी मन'** या विषयावरील कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. या कार्यशाळेमध्ये आपले वरील विषयावर व्याख्यान तसेच प्राणायाम व योगाचे प्रात्यक्षिक आयोजित करण्यात आलेले असून आपण मार्गदर्शन करण्याकरिता उपस्थित राहावे हि विनंती.

कळावे,

आपला विश्वासू,

Principal
S.S.G.M.Science, Gautam Arts & Sanjivani Commerce College, Kopargaon

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon

स्थापना जून १९६५
स्वावलंबी शिक्षण हेच आमचे ब्रीद
कर्मवीर
प्र. प्राचार्य
डॉ. के. पी. काकडे
एम.एस्सी., पीएच.डी., सेट नेट
रयत शिक्षण संस्थेचे,
# श्री सद्गुरु गंगागीर महाराज सायन्स, गौतम आर्टस् अॅण्ड संजीवनी कॉमर्स कॉलेज,
कोपरगांव-४२३६०१, जि. अहमदनगर (महाराष्ट्र)
संस्थापक : पद्मभूषण डॉ. कर्मवीर भाऊराव पाटील, डी.लिट्.
• नॅक पुनर्मानांकन दर्जा - ब' • सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ 'सर्वोत्कृष्ट महाविद्यालय पुरस्कार' • ISO 9001-2008 प्रमाणित

जावक क्र. : स्पधा/२०१७-१८ दिनांक : ०१ / १२ / २०१७

प्रति,
श्री. सुभाष देशमुख ,
शारीरिक शिक्षण संचालक,
सी. डी. जैन कॉलेज ऑफ कॉमर्स,
श्रीरामपूर.

विषय: कृतज्ञता पत्र

महोदय,

आमच्या महाविद्यालयात **दि. २९ नोव्हेंबर २०१७** रोजी जेष्ठ नागरिकांकरिता आयोजित करण्यात आलेल्या **'निरोगी शरीरात निरोगी मन'** या कार्यशाळेमध्ये आपण सदरील विषयावर अभ्यासपूर्ण मार्गदर्शन केले तसेच योगाचे प्रात्यक्षिक सादर केले त्याबद्दल महाविद्यालय आपले आभारी आहे.

कळावे,

आपला विश्वासू,

Principal
S.S.G.M.Science, Gautam Arts & Sanjivani Commerce College, Kopargaon.

S.S.G.M. COLLEGE KOPARGAON, DIST. A'NAGAR

Principal
S.S.G.M.College
Kopargaon