



からだをいたわる リハビリヨガ

★「リハビリヨガ」で
健康に！！★

『生活不活発病』という言葉を知っていますか？これは日常生活の中で、「動かない」ことから起こる様々な症状のことです。例えば、歩くことや身の回りのことなどの生活動作がやりにくくなったり、疲れやすくなったりして、「動きにくい」、「動けない」、「動かない」の悪循環になり、進行していきます。そんな症状を予防・改善するために、ヨガ指導歴45年の講師が考案した「リハビリヨガ」を体験します。深い腹式呼吸とゆったりとしたヨガの動きで、運動機能や心身機能の低下を予防・改善し、整えます。「リハビリヨガ」で、元気で健康な体をつくりましょう！

【持ち物】・水分補給用飲み物、汗ふきタオル、ヨガマットか大判バスタオル

※動きやすい服装でご参加ください。

◆日時：**4月24日(金)**

◆時間：**13:30 ~ 15:00**

※3月25日(水) 10時から申込開始

◆受講料：**800円**

◆定員：**10名** (先着順)

◆講師：**松村 諭 氏**

(株式会社マツムラ健康館
ロイヤルヨーガセンター代表取締役
ヨーガ講師)

◆会場・主催：**サンライフ盛岡**

お申込み
・
お問合せ

サンライフ盛岡

住 所：盛岡市仙北二丁目4-12

電 話：019-635-9600

メール：sunlife@iding.org