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」ことから起こる様ざまな症状のことです。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：村松　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