

令和2年度自主事業

椅子を利用した リズム運動 & ほぐしヨガ

椅子に座ったまま、やさしいリズム運動とヨガの呼吸法と基本のポーズをとりながら深い呼吸でリラックスして心身を整えます。

開催日：令和2年12月22日（火）

時間：10:00～11:15

場所：ふれあいランド岩手 ふれあいホール

参加費：500円

無理なくご自分の体調に合わせてゆっくり行いますので、ヨガをするのが初めてという方でも安心してご参加いただけます



有酸素運動やヨガの主な効果

- ◆ ストレス解消
- ◆ リラックス効果
- ◆ 肩こり解消
- ◆ 冷えの解消
- ◆ 腰痛の予防
- ◆ 膝痛の予防

服装・持ち物

- タオル
- 水やお茶など
- 動きやすい服装とシューズ

内容

- 椅子を利用したリズム運動 & ヨガ
- 定員30名

講師紹介



林 智香子氏
(はやし ちかこ)

- ◆ 国際ヨガ協会ヨガ療法士
- ◆ マタニティフィットネス協会認定インストラクター
 - マタニティヨガ
 - マタニティピクス
 - ママのヨガ
 - アフターピクス

申込み・お問合せ先

TEL 019-637-4469

FAX 019-637-7544

ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ（担当：佐藤 享子）