

～生活に寄り添うヨガ講座～ 腰痛・肩こり・膝痛などの 慢性的な困り事に

腰痛、肩こり、片頭痛、膝痛、股関節の痛み、不眠、などの困りごとに、ヨガの体操を行いながら心身に寄り添う知恵を学んでいきましょう。

ヨガは、体操で体を作り、思考で心の安心を促し、呼吸でその心と体のバランスを整えていきます。

自分なりに取り組める事を日常生活の中で役立てて、健康的な呼吸で生活していきたいですね！

※ 本講座は医療行為ではありません。

疾患が治る、病気にならない、
ということではありませんのでご了承ください。



日時 1月26日(木)

① 13:30～14:30 ② 14:45～15:45

場所 豊平老人福祉センター大広間

※ 椅子に腰掛けての座学と、
椅子使用座位と立位の体操です。

持ち物 飲み物



申込期間 **★定員各20名(先着順)**
～1月19日(木)、17時まで

※ 上記の期間内に利用登録書を持参のうえ、
直接窓口にてお申込みください。

担当講師

- 健康体操ヨガ担当
 - 日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ療法士
 - BCY 認定
乳癌ヨガインストラクター
- あんどうちえこ

