

<主催> NPO 法人日本ヨガ連盟 [info@npo-yoga.com](mailto:info@npo-yoga.com)

特別セミナー ロコモケアメイト養成講座

# 「ロコモ予防ヨガ体操」

講師 NPO 法人日本YOGA 連盟 理事長 宇部実智子

介護を必要とせず自立した生活をするお手伝いをしませんか。

<講座内容> ロコモ予防ヨガの学びと講座開催説明会

<日時> 7月30日(水)午後2～5時

7月31日(木)午後1～4時

両日とも内容は同じものとなります。

<受講費> 各日とも 4000円 (テキスト代含)

<振込先> ゆうちょ銀行振替口座 00980-6-46185

「ロコモ予防講座希望」とお書きください。

<会場> 沖ヨガスタジオ内: 龍村ヨガ東中野教室

中野区東中野3-16-14 小谷ビル3F (駐車場の奥のエレベーターを上げる)

交通: JR&大江戸線「東中野」駅西口下車徒歩4分。東西線「落合」下車徒歩2分。

\*東中野駅西口下車し山手通り渡り東中野ギンザ通り直進、早稲田通りに出たら右へ10m。右側

\*落合駅下車1番出口を出て、左へ250m。東京トヨペットの次の次のビル。

このセミナーは「ロコモ予防ヨガ体操」(日貿出版社 7/2 発刊)をテキストとして、ロコモティブシンドロームを予防するメソッドを学び、それを社会に広める活動員を養成することを目的としています。今後、東京・大阪・名古屋・九州・東北で開催していきます。

ロコモケアメイトとは、メタボ予防同様にロコモのケアの重要性を正しく地域へ広め、国民の健康寿命を延ばすお手伝いをする人を言います。

厚生労働省の呼びかけに連動するこの活動に賛同され、ロコモケアメイトとして社会貢献活動をしてみたいと思う方は、是非ご参加下さい。

終了後は、懇親茶話会を行ないます。(要予約: 参加費 500円当日お支払ください)

●問い合わせ・予約先⇒[tatumura21yoga@i.softbank.jp](mailto:tatumura21yoga@i.softbank.jp) 龍村修

<講師紹介> 宇部 実智子 NPO 法人日本 YOGA 連盟 理事長  
プロフィール S.33年 岩手県盛岡市生まれ。在学中に渡米し心理学に出会い児童心理学を学ぶ。

帰国後様々な幼児教育の学びを経て、ホリスティックヘルス学に意識を広げた「知育・体育・徳育」が欠かせないとし心身健康法を学ぶ。気功・座禅・ヨガを学びながら、整体学、温熱療法、リンパマッサージ、音楽療法などの心身ケア技術を習得。ガイアネットワーク YOGA STUDIO の代表。

NPO法人日本YOGA連盟理事長 宇部実智子先生の著書

ロコモ予防トレーニングとヨガの呼吸法を組み合わせ

『ロコモ予防ヨガ体操』が

2014年7月上旬に、日貿出版社より刊行されます!



100歳まで動ける体を  
手に入れよう!

ロコモ予防ヨガ体操

著者: 宇部実智子

イラスト: 望月翠子

四六・堂装/95頁(オール2色)

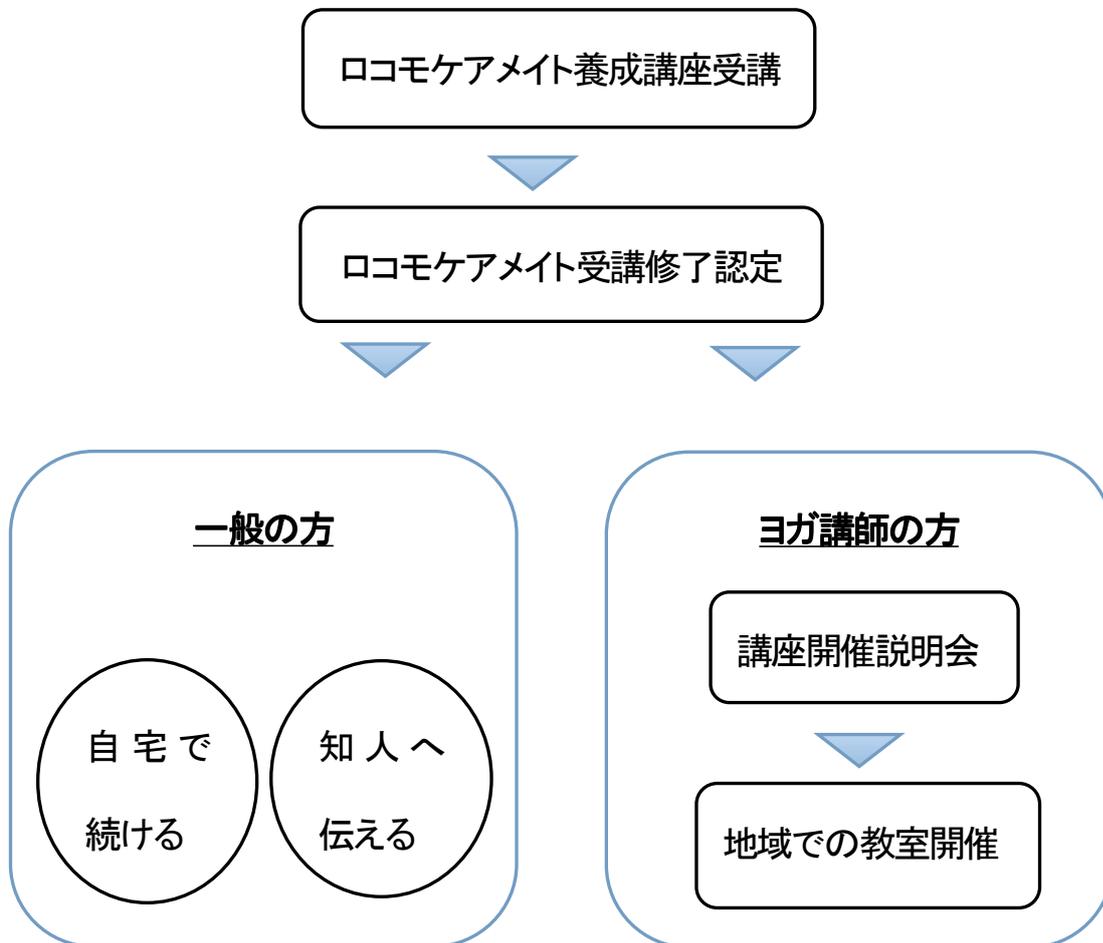
定価: 本体価格1,200円(税別)

●田原潤也(山形県外務局長)・原田夏生(東京大学医学部)・龍村修(龍村修)より推薦いただきました。

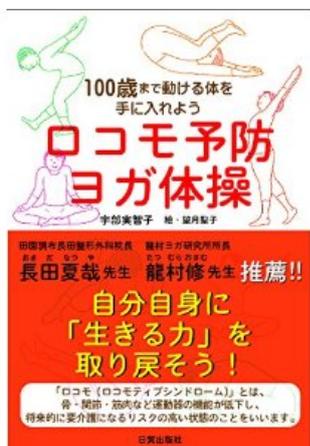
「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは、骨・関節・筋肉や神経系の過剰な負担により、将来的に歩行困難になるリスクの多い状態をいいます。本書では、100歳までのための健康なメソッドを、イラストが分かりやすく紹介。種々な種々なメソッドを組み合わせることで、健康・長寿・理想の生活を実現します。

## 「ロコモケアメイト」誕生までの流れ

※主催はすべてNPO 法人日本ヨガ連盟となります。



教室の開催方法などの詳細については、説明会にてご説明いたします。



使用テキスト