

<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続け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> a:2014年9月7日(日)9:30-12:30

b:2014年9月7日(日)13:30-16:30

<受講費>各回 4000円 (テキスト代含)

<振込先>通信欄に「開催日/開催時間帯/開催地名/ロコモ予防講座」とお書きください。

ゆうちょ銀行 振替口座 00980-6-46185

口座名義 「特定非営利活動法人日本ヨガ連盟」

<会場>せんだい演劇工房10-BOX(仙台市若林区卸町2-12-9)

<定員>各回 30名

<申込締切日>8/31

●お問い合わせ:日本ヨガ連盟事務局([info@nyu-yoga.com](mailto:info@nyu-yoga.com))

●お申込み:いずれかの方法にてお申込み下さい。

【インターネットから】

午前の部 <http://kokucheese.com/event/index/197237/>

午後の部 <http://kokucheese.com/event/index/204548/>

【メールから】

お名前、住所、TELを明記して下さい。[nyu.miyagisendai@gmail.com](mailto:nyu.miyagisendai@gmail.com)

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。

<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。

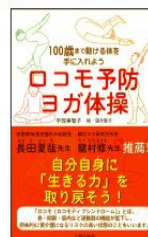
帰国後様々な幼児教育の学びを経て、ホリスティックヘルス学に意識を広げた「知育・体育・徳育」が欠かせないとし心身健康法を学ぶ。気功・座禅・ヨガを学びながら、整体学、温熱療法、リンパマッサージ、音楽療法などの心身ケア技術を習得。ガイアネットワーク YOGA STUDIO の代表。

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た

『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: 望月聖子

四六・並製/96頁(オール2色)

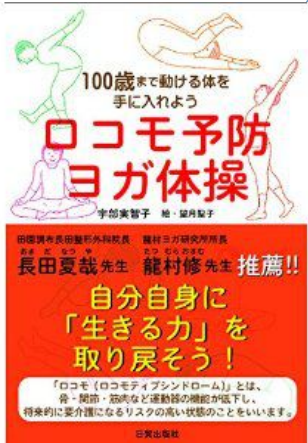
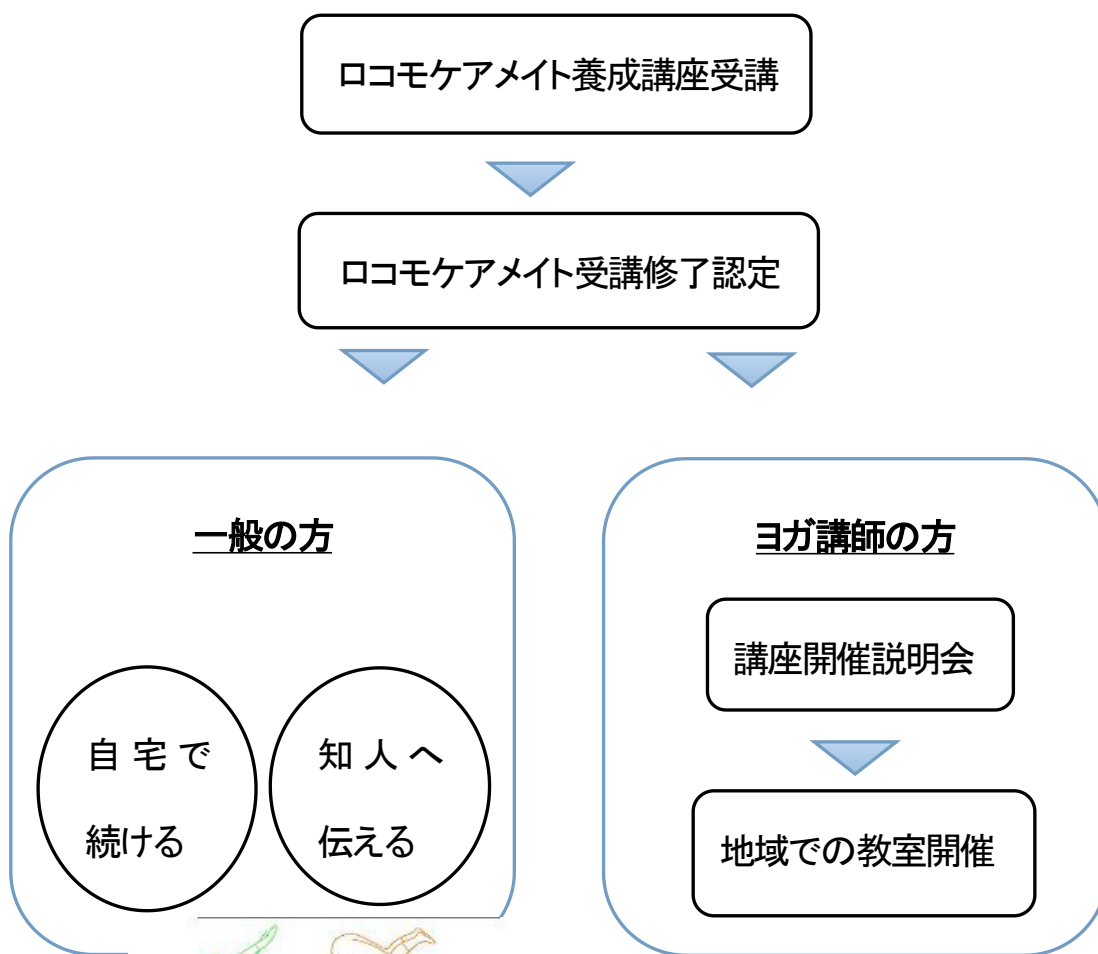
定価: 本体価格1,200円+税

●田園調布長田整形外科院長・長田夏哉先生、龍村ヨガ研究所所長・龍村修先生より推薦をいただきました。

「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは、骨・筋肉・関節など運動器の機能低下により、将来的に要介護状態になるリスクの高い状態をいいます。本書では、ロコモ予防のための簡単なメソッドを、イラストで分かりやすく紹介。椅子に座ったままできるものも多数収録しました。是非、ご一読いただければ幸いです。

## 「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