＜主催＞　NPO 法人日本ヨガ連盟　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＞　７月28 日（月）14：00－17：30

＜受講費＞　各　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＞盛岡市紺屋町YOGA 連盟岩手事務所

（盛岡市紺屋町紺屋町4-24）

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）

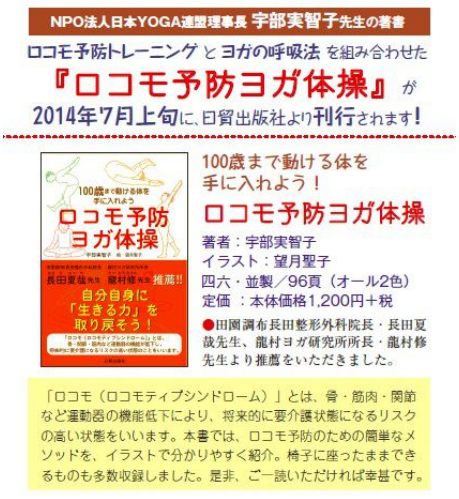
●問い合わせ・予約先⇒日本ヨガ連盟事務局（info@npo-yoga.com）

もしくは　宇部まで(yoga369@softbank.ne.jp)

＜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。



＜主催＞　NPO 法人日本ヨガ連盟　info@npo-yoga.com

「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。

ロコモケアメイト養成講座受

ロコモケアメイト受講修了認定

一般の方

自宅で続ける

知人へ伝える

ヨガ講師の方

講座開催説明会

地域での教室開催

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