

＜主催＞ NPO 法人日本ヨガ連盟 特別セミナー
ロコモケアメイト養成講座(東京・東中野)

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＞ 6月10日(水) 午後2:30—5:30

＜受講費＞ 4000円(テキスト代=1296円を含む)

＜振込先＞ ゆうちょ銀行振替口座 00980-6-46185
通信欄に「東京ロコモ予防講座希望」と記入
名義 特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟

＜締切＞5月末日。＜定員＞20名

＜会場＞沖ヨガスタジオ・東中野 3-16-14 小谷ビル 3F

＜交通＞JR 東中野駅西口より徒歩5分

又は地下鉄「落合」駅1番出口出て左へ3分

セミナーは「ロコモ予防ヨガ体操」(日貿出版社 7/2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。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方、また自身のヨガ活動の中で、ロコモヨガを取り入れたい方は、ぜひご参加下さい。

●問い合わせ・予約先⇒日本ヨガ連盟事務局 (info@npoyoga.com) もしくは
龍村修 (tatsumurayoga@ybb.ne.jp) (09049308213)

＜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。

