

「介護予防ヨガ教室」のお知らせ

NPO 法人日本 YOGA 連盟 秋田エリア 健康増進支援活動

備えあれば憂いなしと言いますが、体力と気力が衰えないように身体と心を調えることが大切です。ヨガのストレッチ&呼吸法は心肺機能を高め、腹筋背筋を養い、全身の血の巡りを良くするよう促しますので、認知症予防の効果も期待できます。初心者でもできるとても簡単な動きです。是非ご一緒に、気持ち良くヨガをしてみませんか？



◆ 日 時 5/17・5/31・6/7・6/21・7/12・7/26 (計6回金曜日)

10:30 ~ 11:30

◆ 対象者 一般 (高齢者の方、大歓迎)

◆ 会 場 秋田拠点センターアルヴェ

秋田県秋田市東通仲町4-1 (JR秋田駅東口隣接ビル)

4階 和室

◆ 参加費 無 料

◆ 申込方法 ☎ 080-2581-4782 (高松)

◆ 講 師 NPO 法人日本 YOGA 連盟認定インストラクター

高松美由紀

