

「介護予防ヨガ教室」のお知らせ

認定NPO法人日本ヨガ連盟 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、気持ち良くヨガを試してみませんか？



- ◆開催日時 令和2年 4月17日(金)、5月1日(金)
10:00~11:00
- ◆費用 無料
- ◆対象者 高齢者の方(65歳~)
- ◆会場 浮田商店 2F (秋田県男鹿市北浦北浦字忍田78-1)
- ◆服装 動きやすい服装
- ◆持ち物 水分補給ができるもの、ヨガマット または 大きいタオル
- ◆申込方法 ☎ 080-2581-4782 (高松) にて受付
※不在時 080-5565-5897 (浮田)
- ◆講師 認定NPO法人日本ヨガ連盟認定インストラクター
高松美由紀