

なごやか市民教室

講座番号 59

## 元気になる☆ かんたん椅子ストレッチ♪



☆日時☆

1/13(金)・20(金)・27(金)

14:00～15:30

☆会場☆

緑生涯学習センター  
第2集会室

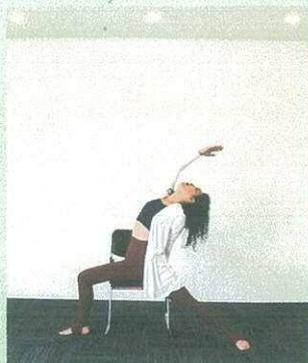
☆受講料☆ 1,500円(全3回)

☆講師☆ 若林めぐみ

ヨガ・インストラクター

☆全米ヨガアライアンスRYT200取得☆

椅子を使って安定した状態でヨガの動きを無理なく行います。深い呼吸法で身体の循環を向上させ、全身の筋肉にも優しくアプローチ、全体を通して身体の動かし方と、筋肉・関節のつながりなど、解剖学的に説明しながら実際に動かしていきます。身体づくりを理解して日常生活にも応用していくことで、100歳まで立って歩ける身体づくりを目指します。



※初回持ち物

- ・フェイスタオル1枚
- ・飲み物
- ・あればヨガマット

【問合せ】 「なごやか市民教室」事務局 tel:052-321-1579