

シニアのための チェア 椅子ヨガ

いすに座って行う無理のないヨガです。
気持ちのいい自分の呼吸にあわせて、
ゆったりと動きます。

国民病であるロコモティブシンドロームの主な原因は

「加齢による運動器機能不全」です。

運動不足から筋力やバランス能力の低下により**転倒**しやすくなります。

シニアのためのチェアヨガは、

今ある自分の筋力の維持や向上を目指します！



日時：令和6年6月13日(木)・20日(木) 【2回講座】

14:00~15:30



場所：松林公民館 講義室

講師：宝田朋子さん

(シニアヨガインストラクター・「松林ロコモヨガ」講師)

対象：60歳以上の方(男性也大歓迎!!)

定員：20名(申込制・先着)

持ち物：日本手ぬぐい、飲み物、動きやすい服装と靴、

靴下着用(あれば5本指ソックス、ストッキング不可)



申込み：5月21日(火)9時~ 電話または窓口で

申込み・お問い合わせ

松林公民館

茅ヶ崎市室田1-3-2

☎ 52-1314