



今年の女性セミナーは・・・



体幹を鍛えるヨガ



♪体幹を鍛えることによって腰痛の予防や改善などが期待されます
♪動作のプシが少なくなるので、疲れにくい体になります

～ぜひこの機会に体験してみませんか～

日時

6月25日(木) 7月2日(木)
7月9日(木) 7月16日(木)
各回午後7時～8時【全4回】

会場

月潟地区公民館 大会議室

講師

ヨガインストラクター
すずき はるか
鈴木 悠さん

※ヨガサークル月潟のみなさんも一緒に参加します。



転びにくい体づくりをしてみませんか

参加費

無 料

申込期間

6月4日(木)から6月20日(金)まで
月潟地区公民館へお電話、FAX およびメールにてお申し込み
ください。

TEL: 025-375-1050

FAX: 025-375-1051

持ち物

フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(ヨガマットない方は公民館で貸し出します。)

主催

月潟地区公民館

共催

月潟コミュニティ協議会

定員

先着8名

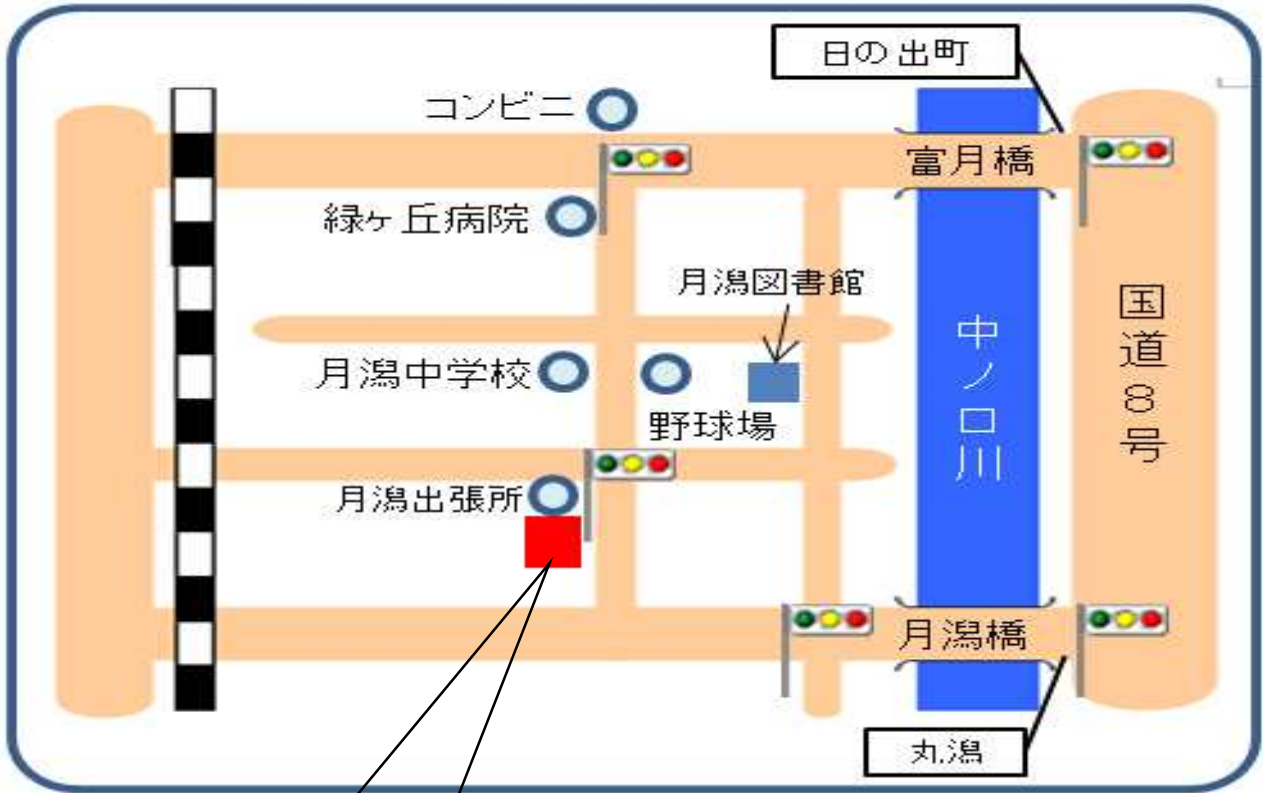
※注意事項

- ・講座の様子を撮影し、事業記録を残したり、広報に利用する場合があります。
支障のある方はお申し出ください。





会場の案内図



月瀉地区公民館



う〜ん!
すっきり!!!(?)!
いい汗かいた

呼吸を整えて〜

瞑想!



<ヨガの効果と継続のコツ>

- ヨガとは心と体、魂がつながる状態を目指す古代インド発祥の実践です。
- 呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、安定とやすらぎを得ます。
- **まずは1日2分でも、深呼吸を意識しながら体を動かす時間を作るのがおすすめです。**