

ヨガで アンチエイジング



「ヨガはやったことなくて、、」「私、身体がかたいから、、」と思っているあなた！！

ヨガは人それぞれに合わせてどなたでもできる運動です。

巣ごもりで凝り固まった全身をほぐして心も身体もリフレッシュ！若返りましょう♪

日時： 令和3年7月9日（金） 13：30～15：30

場所： 安茂里公民館 2階 日本間

講師： 中島 和恵 先生

（スタジオ yukey ヨガインストラクター）

持ち物： マスク（講座中も着用します）

ヨガマット（無い方は貸し出します）

タオル2枚（汗拭き用とヨガで使用する長めのタオル）

水分補給用の水筒など

※当日はご家庭で事前に検温していただき、風邪症状などがある場合は
ご参加を見合わせてください。

男性も
参加できます

長野市安茂里で4人の子どもを育てながら
ヨガ講師として活動しています。
体が固い方や運動が苦手な方に、いつでも
できるストレッチや呼吸法などで体や心に
心地よい効果が得られ、手軽に始められる
健康法を広めています。

中島和恵先生

定員：15名 受付：6月18日（金）8：30～

安茂里公民館 ☎026-226-4059