

回覧

♡ 寄り添い支え合い、みんな元気で輝き、幸せに暮らしましょう企画 ♡

😊 どなたも 😊 いつでも 😊 大歓迎

てらとぴあ ヨガ

令和7年度（2025年）の計画

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8.1月	2月	3月
日	7	12	2	7	4	8	6	※10	1	19	2	2
	21	26	16	14	25	29	20	17	15	26	16	16
時間 ☞ 月曜日10:00～11:30 場所 ☞ 手良公民館 ※11/10下手良公民館												

講師：ヨガインストラクター小田さとみ

🔄 継続は力なり

講師紹介：南箕輪在住です。ストレッチヨガ・フェイスヨガ・チェアヨガ等で、県外で活動の後、現在は戻り上伊那各所でヨガ教室、公民館、高齢者施設、伊那市総合スポーツ講師等で健康づくりに尽力されています。

《 ストレッチヨガ の 効果 》

- ※ 自立神経が整い 不調が改善する
- ※ 腰痛・ひざ痛・首や肩こりが解消する
- ※ 腸内環境が整い 免疫力がアップする
- ※ リラックス効果でストレスが緩和する
- ※ リンパ血流促進し疲労回復し易い体になる

運動はほとんどの病気に効果があります。覚えたヨガを家で習慣化（継続）すれば心身が活性化され、健康体になります。公民館ヨガは5年目になります。誰でもいつでも大歓迎です。気楽に参加下さい。皆で心身健やか、晴れやかに暮らしましょう。

持 物	ヨガマット バスタオル 動きやすい服 5本指靴下 水分
費 用	参加日に1回500円 ♡体験無料です、お気軽にどうぞ。

問合せ申込	◎元保健委員 向山恵子 ○元保健委員 城倉徳子	☎ 090-2252-0676 ☎ 090-1453-6451
-------	----------------------------	------------------------------------

----- 切 取 り 線 -----

氏 名		申し込み日	
		住 所	
緊急連絡先☎			
() 年間参加したい () 都合のよい時だけ参加したい			
講師に聞きたいこと・願いなどありましたら自由にお書き下さい。			