

# 健康生活講座



## ～自律神経系の安定を目指して～

ヨーガの呼吸法は自律神経系のはたらきを  
整えて体の内側の機能の安定を促します。

ヨーガの知恵による心と体のつながりを  
学び、体操と呼吸法を実習いたしましょう。

無理をしないで続けられることが今日の  
充実と元気に結びついていきますように！

※ ヨーガは医療行為ではありません。  
病気にならない、治る、ということでは  
ありませんのでご了承ください。



日時 4月24日(月)

① 13:00～14:00 ② 14:15～15:15

場所 豊平老人福祉センター大広間

※ 椅子での講話とやさしい体操です。

持ち物 飲み物



申込期間 ★定員各20名(先着順)  
4月17日(月)17時まで

※ 上記の期間内に利用登録書を持参のうえ、  
直接窓口にてお申込みください。

担当講師

- 健康体操ヨガ担当
  - 日本ヨーガ療法学会認定  
ヨーガ療法士
  - BCY 認定  
乳癌ヨガインストラクター
- あんどうちえこ

