

# YOGA

## かんたん椅子ヨガで姿勢改善

-なぜ椅子ヨガなのか-

- ・椅子に座って行うヨガなので実践しやすくできる範囲で取り組みます
- ・ゆったりとした呼吸をしながら動くことにより自律神経や血圧の安定に繋がります
- ・ヨガでは普段使わない筋肉を使うので筋力の低下による姿勢の崩れにも改善する効果があります

### 日時・開催会場

第1クール 10/18, 10/25, 11/1, 11/8, 11/15, 11/22

対象 65歳以上の方  
持ち物 上履き・タオル・飲み物  
場所 効範公民館  
13:00～14:00



#### 講師

山内多枝子

moriyaヨガ代表

瀬戸市末広町2-24(末広町商店街)

参加希望の方はこちらで随時受付中です！

090-6075-4673

