

大井田分館【介護予防事業】 ルーシーダットン(ヨガ)教室

年齢を重ねると、ちょっとした段差でつまずいたり、転びそうになったりしませんか？いつでも自分らしく元気に暮らすためには少しの工夫が必要です。介護予防教室で元気になるヒントを見つけましょう。

ルーシーダットンは、タイに古くから伝わる健康法のひとつで、タイ式ヨガとも呼ばれています。簡単なポーズが多いため、体が硬い人でも安心・安全に取り組めるエクササイズです。

本教室の一部は市の介護予防事業として実施します



<日 時> 毎月第4日曜日

午前10時～正午 前まで

5月から11月まで(全7回)

初回は5月22日(日)です

※全部ではなく一部の回のみ参加も可

<場 所> 大井田分館

<対 象> 原則65歳以上の方を優先

※それ以外の方もお気軽に問い合せてください

<参加費> 無 料

<持ち物> バスタオル(持っている方はヨガマットでも可)

ハンドタオル、水分補給のための飲み物

<講 師> 庭野 好則さん

【日本ルーシーダットン普及協会 認定インストラクター】

<申込み> 中条公民館窓口か電話でお申込み下さい

(☎: 752-2748)

こんな人におすすめ！

- ・風邪をひきやすい
- ・体調不良になることが多く、いつも身体がだるい
- ・最近イライラすることが多い
- ・運動不足を解消したいけど、自分に合う方法が見つからない
- ・肩こり・足のむくみが慢性化していて、痛みを感じる
- ・しっかり休んだはずなのに、疲れがとれにくい
- ・手足が冷えて、寝つきが悪い
- ・年齢を重ねるごとにやせにくくなった などなど・・・

男性も大歓迎です



※感染症の状況によって、開講延期または中止させていただく場合があります。