

『健康体操教室』のお知らせ

～呼吸法で体も心も若返る～

松が丘片山町会 会長 興梶 敬二
文化部長 田尻 美和子



寒さが厳しくなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。
さて、この度文化部ではヨガインストラクターの佐藤先生をお招きし、正しい呼吸法による健康体操を教えてくださいます。
生活の中に深い呼吸を取り入れることで、リラックス効果やストレス軽減さらに若々しさを保つ手助けになります。
簡単な呼吸法のコツを学び、心も体の健康をめざしませんか。
初めての方でも気軽に始められますので、是非ぜひご参加ください。お待ちしております。

事前申込不要 先着 15 名様まで 参加費無料

日 時 2月2日(日) 受付：午後1時～1時半

健康体操教室：午後1時半～3時まで

場 所 松が丘片山会館

持ち物 汗拭き用タオル・ヨガマット（バスタオルでも大丈夫です）

飲み物 各自お持ちください

手足を大きく動かします。動きやすい服装でご参加ください