



東急セミナーBEによる

受講料 無料

# レクリエーションシリーズ

心とカラダをほぐす

## 癒しの ヨーガ 教室



簡単なヨガの動きを通じて、転倒・認知症・尿失禁の予防や、誤嚥(ごえん)防止を目的としたトレーニングを行います。また、心身のこわばりをヨガでゆるめてリラックスしていきます。



【講師】 日本フィットネスヨーガ協会 主任講師  
JFYAシニアヨーガ 主任講師  
**橋本 京子 先生** (はしもと きょうこ)

【略歴】 日本フィットネスヨーガ協会主任講師日本応用心理学研究所 ヨーガ研究室副室長を経て、協会代表 橋本光と1993年に「日本フィットネスヨーガ協会」を設立。過去数百名に及ぶフィットネスヨガインストラクターを養成。特にフィットネス界ではヨガ普及のパイオニアとして、スポーツクラブとのプログラム共同開発及び指導員養成を担当等、多くのヨガプログラムを開発。また、自社スタジオでは、今日まで独自の視点と技法により、「スタンダードヨガ」をはじめ「シルバーヨガ」等、万人向けのヨガプログラムから目的に合わせたヨーガプログラムをプロデュース等、長年ヨガ普及に努める。テレビ、女性誌やビデオにて、多数出演。

【日程】 ① 7月14日(土) ② 9月13日(木) 【時間】 13:30~14:30

転倒  
予防

認知症  
予防



講座風景

(ごえん)  
誤嚥  
防止

尿失禁  
予防

- 開催日ご利用以外の方で参加を希望される方はご相談ください。
- 振替利用または、スポット利用の場合は、定員や送迎車両の都合により、ご利用をお断りさせていただく場合があることを予めご了承ください。

お問い合わせ

電話 **045-710-0046**

オハナ菊名

マエダ ソラ  
前田(店長)、空(副店長)まで