

YOGA

ヨガ教室に参加してみませんか？

ヨガの本場インドで経験を積んだ女性講師が指導を担当しております。
初心者の方でも問題ありません。性別問わず気兼ねなくお越しください。

日時

毎月第1月曜日
15時半～16時半

場所

地域活動支援センター
かけはし2階

ヨガによる医学的効果

肺活量と呼吸量の著しい増大／体重減少と肥満解消／ストレスに対する抵抗力増加
コレステロールと血糖値の低下／慢性的で再発を繰り返す腰痛の改善

呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし
心の安定とやすらぎを得られます

(認定NPO 法人日本ヨガ連盟公式サイトより)

講師：福満 順子氏

平成7年に日本ヨーガ療法学会1期生
としてインドにて修行、講師資格を取得。
様々な施設で講師として活躍しています。

参加費：無料

動きやすい服装・タオル等をご持参ください。

※更衣場所はありません。



お問合せ・参加の希望はこちらまで

医療法人陽善会
地域活動支援センターかけはし

〒891-0151 鹿児島県鹿児島市光山1丁目6番1号
TEL:099-261-5100(担当者:永吉・満永)

※駐車場には限りがあります。
公共交通機関をご利用の上お越しください。

