

ツボ押し ストレッチヨガ

いきいきと健康な毎日を！！

ストレッチヨガは、どなたでも無理なく行えるプログラムです。

ツボ押し・ストレッチ・呼吸法・リラクゼーションで、心身のバランスを調整します。

腰痛・膝痛・肩の痛みなどの関節痛、冷え性、高血圧、不眠、疲労感、その他、誰もが持っている様々な症状にも効果があります。

・受講した方のコメントを紹介します・

「ストレッチヨガの後2～3日、身体が軽く調子が良い。」「正座ができるようになった。(膝痛のある方)」

「身体は楽になるし、ツボの事など勉強にもなる。」「腰痛がマシになりました。」

講座提供 NPO法人エイジコンサーン・ジャパン (U3A日本連盟)

日 程 第1・3木曜日

時 間 14:30～16:00

講 師 島田 淑会
(ストレッチヨガインストラクター)持ち物 ヨガマット もしくは 大きめのバスタオル、
運動着、手ぬぐい もしくは タオル

参加費 1回 1,000円

講座のお申し込みは -----

下記フォームにご記入の上、FAXでお申し込みください。
お電話でもお申し込み頂けます。

FAX 番号 06-6615-1251

お名前	
ご住所	
電 話	
F A X	
E-mail	

講座のお問い合わせは -----

いきいき生涯学習塾まで
(NPO 法人エイジコンサーン・ジャパン内)電話番号・050-3392-3519
(11:00～17:00)専用携帯電話番号
・090-6676-7251NPO法人エイジコンサーン・ジャパン
〒559-0034

大阪市住之江区南港北 2-1-10

ATCビルITM 棟9階

ニュートラム「トレードセンター前」駅下車すぐ、ATCビルITM 棟 11 階

ATCエイジレスセンター いきいき 生涯学習塾

休館日/毎週月曜日、年末年始