

第614回 教養講座 ご案内

(聴講無料)

椅子ヨガで延ばす 健康寿命

講 師

NPO 法人いきいき・のびのび健康づくり協会
菅野 博美(すがの ひろみ) 氏

日 時

4月1日(月)午後4:00~5:30

会 場

日本創造経営協会 SDホール 東京都文京区本郷2-10-9 富士ビル9F

内 容

平均寿命が延び続ける昨今、「健康寿命」を延ばすことの重要性が叫ばれるようになりました。そこで今回、マットの上で行うヨガに比べて、ポジション変化が少なく、膝や股関節に優しいため、高齢者にとって安心して取り組むことが出来ると話題の、椅子ヨガの先生をお呼び致しました。

介護予防の観点から、認知症予防、誤嚥予防、転倒予防に必要なヨガの考え方を学びつつ、椅子ヨガのポーズや呼吸法を通して、生理的な効果を引き出し、しなやかに生きる力を高めることが出来ます。

これを機に、ご自身の、またご家族の健康寿命について改めて向き合い、介護予防という視点を、日常生活に取り入れてみては如何でしょうか。

お申し込み

ご出席される方は、前日までに、会社名・人数をお電話でお申し込み下さい。

日本創造経営協会 担当:事務局 押田・伊藤

〒113-0033 東京都文京区本郷 2-10-9 富士ビル 5F TEL:03-3816-1451

<http://www.sokei.co.jp/> E-mail: 32oshida@sokei.co.jp または 32itoh@sokei.co.jp