

# 心とからだをほぐす **ヨガ**



## ～ヨガの効果（ココロ）～

「ゆっくり呼吸」で気持ちが落ち着いていきます。心と体の緊張や不安も軽減、自己肯定感が高まっていきます。自分が自分らしくゆったりとした心でいられる時間・場所を見つけてみませんか。



## ～ヨガの効果（カラダ）～

- 体幹が安定し、姿勢を整える
- 肩こりや腰痛の緩和
- 体がポカポカ
- 心肺機能の向上
- 慢性的な痛みの軽減



**※予約制** 会場の都合により **9名（先着順）**  
椅子ヨガです。  
お気軽にご参加下さい(^^)

### 講師：宮野純子

一般社団法人日本メディカルヨガ協会認定ヨガセラピスト  
スポーツクラブ、仙台グリーンケア研究会、介護施設、  
カルチャーセンター等でヨガインストラクターとして活動

