

理学療法士による健康講座

子育てママのヨガ講座

ヨガのポーズで

春のデトックス

～3月編～

講師 **加藤 光子** 先生

緑区医師会訪問看護ステーション理学療法士
日本総合ヨガ協会認定助手1級インストラクター
石崎ヨガサロン在籍

<はじめに>

ヨガに理学療法の視点・要素を取り入れ、ご自分のペースで、ご自宅で無理なく続けられるヨガを、リハビリテーション専門職の理学療法士がご紹介します。心と体に優しいヨガを、誰でも取り組めるように、わかりやすい講義と実演を織り交ぜながら行います。

<内容>

講義とヨガ実演

- ①ウォーミングアップで、疲労回復&ダイエット
- ②骨盤歪みチェック・修正体操で体質改善
- ③3大ホルモンを刺激するポーズで、若々しく
- ④浄化体操で、スッキリ爽快！心身のデトックス
- ⑤毎回違ったテーマのポーズ(休憩含め、座学と実技)

<対象> 女性

心と体に優しい

ヨガ

猫背
バストダウン
ポッコリお腹
下半身太り
O脚

※お子様連れでご参加可能です。

※お子様を同伴される方は、ご自身でお子様の安全を確保しながら、ご一緒に参加できるようにお願い致します。

※動きやすくリラックスできる服装、飲料水、筆記用具をご持参下さい。

※ヨガマットはご用意しております(ご持参されても構いません)。

※危険な動きは極力行いませんが、講座後の不調等には原則として自己責任でのご対応(医療機関の受診等)をお願い致します。

令和7年

3/6 (木)

13:30 ~ 14:30



定員/6名

参加費 / 無料

主催 / 緑区在宅医療相談室・横浜市緑区医師会

会場 / 緑区休日急患診療所(緑区医師会館) 3階会議室

住所 / 〒226-0019 横浜市緑区中山3丁目16-2

※館内エレベーターはございません。

※敷地内駐車場の利用は、原則ご遠慮下さい(お子様連れの場合はご相談下さい)。

申込・連絡先 / 緑区在宅医療相談室

☎045-937-2303 E-mail con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp

ヨガ

YOGA TIME
kato mitsuko