

免疫力を高める椅子ヨガ

～椅子ヨガは、椅子に座りながらできる自重運動
(自分の力の範囲内で負荷をかける運動)です～

7/17
(木)

いつでも
どこでも
誰でも
椅子とやる気
さえあれば！
簡単にできます



ヨガインストラクター
サンドーシャ be ヨガクラス主宰

講師：堀部 恵実さん

10時～12時

【継続することで期待できる効果】

- ・筋肉と骨の強化
- ・呼吸と体を意識できるようになる
- ・自律神経のバランスを整える

【自律神経のバランスが整うと…】

- ・人間本来が持っている自然治癒力が向上する
- ・免疫力が上がる
- ・ホルモンバランスが整う
例)睡眠の質の向上、血行促進、内臓機能強化、情緒の安定など

場所●真上公民館 2階 会議室

定員●30人(多数抽選)

対象●高槻市在住または通勤の方

費用●なし

持物●飲み物、汗拭きタオル

申込●7月3日(木)より7月9日(水)まで

簡易電子申込、電話または直接真上公民館窓口へ

電話、窓口の受付時間は平日午前9時～午後5時15分まで

定員に達しない場合は7月10日(木)午前9時から電話・窓口にて申込順にて受付



【簡易電子申込】

【主催・問合せ】 高槻市立真上公民館 〒569-1121 高槻市真上町2-16-6

TEL: 072-683-2509