

ゆったりイスヨガ開催しました

開催日時 令和4年1月28日(金) 10時~11時

開催場所 安祥福祉センター2階 多目的室1・2

内容をご紹介します

☆まずはストレッチから☆



全身の筋肉をゆるめたり、伸ばしたりしてほぐしていきます。



☆タオルを使って☆



タオルを使うと無駄な力がかからず姿勢をキープしやすくなりますよ

☆座ったままヨガポーズ☆



戦士のポーズがキマッてます！！



☆背もたれを利用してストレッチ☆



イスヨガのいいところ

- ♥ 日常生活に取り入れやすい！！
- ♥ テレビを見たり電話したり…の ついでに少しの時間でできる！！
- ♥ 準備するものナシで簡単
- ♥ 痛いところは無理せずに自分のペースでできる！！



～お疲れ様でした～

令和4年度も開催予定です。運動不足の方ぜひご参加ください。