

NPO 法人日本 YOGA 連盟理事長 指導
宇部実智子 水曜 特別セミナー
介護予防 YOGA

熟年者の健康の為に (26年12月3日)

～誰もがイキイキと生きたい願いのサポートの為に～

現代日本社会の大きな問題の一つは、世界的に見て平均寿命は高くても、健康で長生きという**健康寿命**がまだまだ、高くないという現実です。介護が必要な人々がうなぎのぼりの現実をなんとかしなければなりません。ヨガの中で、特に高齢者が必要とするヨガに今回は特化して指導員の為の講座を開催します。加齢と共に起こる心身の問題を正しく理解し、自分や身近な高齢者をサポートする方法を学ぶセミナーです。

ヨガ指導員には是非学んで頂きたい内容です。知友お誘いの上、ぜひご参加ください。

合掌

.....
<講師紹介> 宇部 実智子 : NPO 法人日本 YOGA 連盟 理事長。

プロフィール S.33年 岩手県盛岡市生まれ。在学中に渡米し心理学に会い児童心理学を学ぶ。

帰国後様々な幼児教育の学びを経て、ホリスティックヘルス学を意識を広げた「知育・体育・徳育」が欠かせないとし心身健康法を学ぶ。気功・座禅・ヨガを学びながら、整体学、温熱療法、リンパマッサージ、音楽療法などの心身ケア技術を習得。ガイアネットワーク YOGA STUDIO の代表。

.....
<日時> 26年 12月 3日 (水曜日) 14:00～16:30

<会費> 4千円 <下記: 龍村口座に前納=3500円>

.....
<会場> 沖ヨガスタジオ内 : 龍村ヨガ・東中野教室

中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 3F (駐車場の奥のエレベーターを上がる)

交通 : JR&大江戸線「東中野」駅西口下車徒歩4分。東西線「落合」下車徒歩2分。

*東中野駅西口下車し山手通り渡り東中野ギンザ通り直進、早稲田通りに出たら右へ10m。右側

*落合駅下車1番出口を出て、左へ250m。東京トヨペットの次の次のビル。

<入金先> 郵便振替口座=00290-1-75314. 加入者名義=龍村修

*振込用紙通信欄に必ず、「12/3 セミナー」とお書き下さい。

予約⇒tatsumura21yoga@softbank.ne.jp 又は Telfax0463-85-3033 (龍村)

<主催> 龍村ヨガ研究所 (257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13)