

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
ロコモ予防 YOGA
健康長寿社会の為に(11月13日)

ヨガの役割の一つは、高齢化社会を迎え、要介護人口が一気に増えつつある現代日本を、健康長寿で元気な社会にすることだと考えられます。日本 YOGA 連盟理事長の宇部実智子先生は、震災を通じて特に「生活改善のヨガ」「介護予防のヨガ」を強調し実践することで、心身健康な方々をどんどん増やしてこられました。このセミナーはロコモ予防に役立つヨガの理論と実践を学びます。中年以降の方々、また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

ロコモとは何？

厚生労働省は、「健康日本21」において「健康寿命をのばそう！」をスローガンにロコモティブシンドローム（運動器系症候群）を国民が意識する生活改善のトップに掲げています。ロコモとは運動器系の筋肉や骨・関節の障害で歩く、立つなどの基本的な生活能力が衰えて、寝たきりになったり、自立生活が困難になることをさします。

<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出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> 11 月 13 日 (水) 2～4 時半。

<会費> 4 千円<下記：龍村口座に前納=3500 円> (HHC 回数券使用可能)

<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、「11/13 セミナー」とお書き下さい。

予約⇒tatumura21yoga@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)