

介護付有料老人ホーム シルバーシティ武蔵野

第5回 自然文化講座開催のお知らせ

「健康ヨーガ体操」

” やさしいヨーガで安らぎとリラックスを”
～心も身体も健康になりましょう～

この度、武蔵野市を拠点に活動をされている 高橋 三知子先生をお迎えして
第5回自然文化講座『健康ヨーガ体操』を開催いたします。

当日は、リラックス効果のある呼吸法や、ご高齢の方でも簡単に楽しめるやさしい
ヨーガ体操を行います。手先が温まり、肩こりにも効くヨーガ体操などをご紹介します。
地元の皆様にもぜひ当ホームのご入居者と一緒にご参加頂き、心身の健康を保つ秘訣を
高橋先生から学んで頂ければ幸いです。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時：平成24年2月19日（日）午後2時～3時

場所：シルバーシティ武蔵野 1階 ラウンジ

住所：東京都武蔵野市緑町3-3-10

参加費無料！

講師：たかはし みちこ 高橋 三知子先生 [吉祥寺健康ヨーガ 代表]

講演会終了後、高橋先生を囲んで茶話会を行います。



大阪府出身 武蔵野市在住。ヨーガ歴25年。本場・インドでも修業をされた
ご経験を持つ。「笑顔は健康から」をテーマに「調身・調息・調心」、老若男女
誰でもが健康になれるやさしいヨーガを活動方針として実践されています。

健康ヨーガ教室：

吉祥寺南町コミュニティセンター（隔週木曜日午後2時より）

武蔵野市立第三小学校 体育館（毎週土曜日午前10時より）

杉並区ゆうゆう井草館（隔週火曜日午前10時より）など。

日本ヨーガ禅道友会会員・生活習慣病予防指導士

日本ホリスティック医学協会会員・元FM大阪アナウンサー

お問い合わせ・お申し込みは シルバーシティ武蔵野

TEL 0422-36-1620

運営主体  株式会社 太平洋シルバーサービス