

# シニア のための ケアヨガ

## 5月の開催日

6日 おどる・あつまる・かんがえる  
 13日 おどる・あつまる・かんがえる  
 20日 おどる・あつまる・かんがえる  
 27日 おどる・あつまる・かんがえる  
 木曜日 12:30~13:30



### 介護予防に 何かしてますか？

少人数

10名以下

寝たきりになったら…  
認知症になったら…



こんな方はぜひ！

運動が苦手。何から始めれば…？  
ヨガを学んでみたかった！  
明確な目標を持って介護予防をしたい！

## ヨガはシニアからでも 始めやすい運動習慣です！

呼吸と共に動くことで体と心が整う  
ヨガのポーズで血流アップ  
脳の活性化で認知症予防にも期待！  
柔軟性や姿勢の改善  
体があればいつでも  
どこでも出来るから習慣化しやすい！  
椅子を補助具として使用するので安心



【場所】 みんなの森ぎふメディアコスモス  
岐阜市司町40-5

※開催するスタジオは毎回変わるので注意！

【料金】  
・体験料 ~~1,000円(込)~~ ⇒ 今だけ0円  
・入会金 ~~5,000円(込)~~ ⇒ 体験日入会で0円  
・お月謝 5,000円(込) / 月

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、  
動きやすい服装、水分

### お申し込み 方法

## 参加には予約が必要です！

# ☎ 090-3389-1979

✉ [p.careyoga489@gmail.com](mailto:p.careyoga489@gmail.com)

ID検索 @499kpqhs  
電話 メール LINE のいずれかにて



QRコード

①お名前 ②参加希望日 ③お電話番号  
をお知らせください。

講師

ヨガインストラクター  
介護予防指導士

伊藤 志濃  
いとう しの



### 新型コロナウイルス感染症対策

- 開講中は、可能な限り窓やドアを開け換気をいたします。
- 密にならぬよう、10人以下の少人数制で行います。
- マスクの着用をお願いします。
- 開始前に検温と手指の消毒を済ませてください。
- 当日は、咳や発熱、倦怠感など体調が不安な方、また、身近な方が感染または感染疑いのある場合参加をお控えくださいますようお願いいたします。

ヨガインストラクターとして活動している中、公民館でもスポーツクラブにおいても高齢者の参加が多いことに着目。この先に必ず訪れるであろう高齢化社会について学ぶため介護職員初任者研修を取得。ヨガインストラクターを続けながら介護現場を体感するためデイサービスでも働き始める。その中で介護予防の大切さを痛感し、介護予防指導士の資格も取得。介護の世界にもっとヨガを広めるべく介護施設への訪問ヨガイベントも行っている。

