

シニア のための ケアヨガ

1 月の開催日

6日 ~~ねどる~~・あつまる・かんがえる
20日 ~~ねどる~~・あつまる・かんがえる
27日 ~~ねどる~~・あつまる・かんがえる
日 おどる・あつまる・かんがえる

木曜日 12:30~13:30

少人数

10名以下

介護予防に
何かしてありますか？

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



参加には予約が必要です！

☎ 090-3389-1979

✉ p.careyoga489@gmail.com

お申し込み
方法

ID検索 @499kpqhs

電話

メール

LINE

のいずれかにて

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。



QRコード

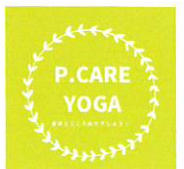
ヨガインストラクター
介護予防指導士

講師

伊藤 志濃
いとう しの



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。



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。

【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 → 3,000円

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、
動きやすい服装、水分