

プレシニア
のための

ヨガ
de

元気な **今** から始めよう！

アンチエイジング



プレシニアとは…
主に
40代後半から60代前半
シニアの前の年代

- ☑ **今** は元気だけどこのままでシニア期は大丈夫かな…？
- ☑ 運動は **苦手** だから何からやったらいいか **不安**



アンチエイジング = 老化防止

美容でよく使われるアンチエイジングという
単語ですが、それだけではない、

身体と心の老化防止の **秘訣** を教えます！

難しいポーズをしない やさしいヨガ

だから、運動してない方もこれなら続く！

シニアになるのが **楽** しみに変わる！

6月の開催

10日 [A] 13:20~14:35

おどる スタジオ

24日 [A] 13:20~14:35

かんがえる スタジオ

場所 ぎふメディアコスモス
料金 1500円/1回
持ち物 ヨガマット 又は バスタオル、
動きやすい服装、水分補給

申込方法

- 1.参加希望日
 - 2.お名前
 - 3.電話番号を
- 以下の方法にてご連絡ください

📞 090-3389-1979

✉ yo9a.natura2011.shino@gmail.com



講師：SHINO 【介護予防指導士×ヨガインストラクター】

介護予防の知識とヨガの智慧をより多くの人にお伝えすることで、岐阜に暮らす
人を一人でも多く元気に自宅で過ごせるようお手伝いしたい！

【やさしいヨガの森ぎふ 担当：いとう】

LINE

登録いただくと
今後の開催予定も
毎月届きます
➔

