

<主催> NPO 法人日本ヨガ連盟 info@npo-yoga.com

特別セミナー ロコモケアメイト養成講座

「ロコモ予防ヨガ体操」

講師 NPO 法人日本YOGA 連盟 理事長 宇部実智子

介護を必要とせず自立した生活を続けるお手伝いをしませんか。

<講座内容> ロコモ予防ヨガの学びと講座開催説明会

<日時> 9月7日(日曜日)9:30-12:30

<受講費> 各 4000円 (テキスト代含)

<振込先> ゆうちょ銀行振替口座 00980-6-46185

「ロコモ予防講座希望」とお書きください。

<会場> せんだい演劇工房10-BOX (仙台市若林区御町2-12-9)

○バスでお越しの方

仙台駅バスターミナル4番から約25分、

バス停「御町10-BOX前」(旧 御町演劇工房前)下車、徒歩3分

志波町・卸売市場経由 東部工場団地行 / 志波町・卸売市場経由 霞の目営業所行

○JRでお越しの方

・仙台駅から JR 仙石線・石巻方面行き 8分、「苦竹」駅下車 徒歩約25分 (約1.3km)

このセミナーは「ロコモ予防ヨガ体操」(日貿出版社 7/2 発刊)をテキストとして、ロコモティブシンドロームを予防するメソッドを学び、それを社会に広める活動員を養成することを目的としています。今後、東京・大阪・名古屋・九州・東北で開催していきます。

ロコモケアメイトとは、メタボ予防同様にロコモのケアの重要性を正しく地域へ広め、国民の健康寿命を延ばすお手伝いをする人を言います。

厚生労働省の呼びかけに連動するこの活動に賛同され、ロコモケアメイトとして社会貢献活動をしてみたいと思う方は、是非ご参加下さい。

●お申込み先: <http://kokucheese.com/event/index/197237/>

●お問い合わせ: 日本ヨガ連盟事務局(info@nyu-yoga.com)

宮城仙台エリア(nyu.miyagisendai@gmail.com)

NPO法人日本YOGA連盟理事長 宇部実智子先生の著書

ロコモ予防トレーニングとヨガの呼吸法を組み合わせた

『ロコモ予防ヨガ体操』が

2014年7月上旬に、日貿出版社より刊行されます!

<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。



100歳まで動ける体を
手に入れよう!

ロコモ予防ヨガ体操

著者: 宇部実智子

イラスト: 望月聖子

四六・並製、96頁 (オール2色)

定価: 本体価格1,200円+税

●田園調布長田整形外科院長・長川夏哉先生、龍村ヨガ研究所所長・龍村修先生より推薦をいただきました。

「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは、骨・筋肉・関節など運動器の機能低下により、日常生活に必要な動作の遂行が困難をいいます。本書では、ロコモ予防のための効果的なメソッドを、イラストで分かりやすく紹介。椅子に座ったままでもできるものも多数収録しました。是非、ご一読いただければ幸いです。