





今回はストレス発散、心身ともに健康になれると評判の「ヨーガ教室」を訪問します。

「ヨーガ教室」は毎週水曜日19時～21時に神崎ふれあいプラザ視聴覚室で、20代～60代の女性が中心となり活動しています。

日本ヨーガ療法学会所属の日本ヨーガセラピスト近藤美紀先生を月に2回講師に招き、そのほかはDVDにて練習しています。

教室では呼吸法、ポーズ、瞑想を中心に、緊張を取り静かに自分と向き合う時間を作っています。



もともと、10年程前にヨーガは健康に良いことからできた教

室で、会員からは「1日の疲れがよくとれる」、「肩こりがしなくなった」、「風邪を引きにくくなった」との声が聞かれます。

会費は1ヶ月2,500円で、初めての方は無料体験あり。無理なく、身体に合わせてできるので誰でも楽に始められるとのこと。皆さんも一緒にヨーガでリラックスしませんか？詳しくは、寺田雅代さん ☎ 22221までご連絡ください。



講師の近藤美紀先生

このコーナーでは、町内で活動しているサークルやクラブを紹介していきます。紹介して欲しい団体があれば、まちづくり課広報係 ☎ 2114までご連絡ください。