

26年 初のいいまちサロン

今年1年の健康づくりに ヨガを取り入れましょう。人間にとって最も大事な呼吸と合わせて動くヨガで、スタートします。

他に歌を歌ったり、ゲームを楽しみましょう。

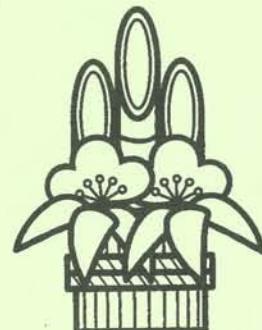
日 時 平成26年1月28日(火) 午前10時～12時

会 場 明科公民館 講堂

参加費 200円 (お茶とお菓子付き)

講 師 遠藤 正美 さん(ヨガ 指導者)

持ち物 ・ヨガマット又はバスタオル



・水分(公民館にもお茶はありますが、できれば ヨガ体験中に水分補給ができるようにご持参ください。)



1月は、寒さも厳しく、身も心も縮こまり、身体のあちこちが硬くなりがちです。そんな時には、ヨガをして、血液や気の流れを良くして、硬くなっている所を柔らかくしてみましょう。身体を柔らかくしておくと怪我の予防にもなります。足腰の痛い方でも、初めての方でもどなたでもできます。安曇野市の施策「健康長寿実現」を目指し、ご自分の健康づくりや地域の方とのつながりづくりの為に、是非お出かけください。今後も、このヨガは時々継続してまいります。

明科いいまちつくろうかい！！のサロンって ナーニ？

「明科いいまちつくろうかい！！」は、明科地域の活性化をめざし、市民の有志の皆さんと行政が協働でつくりました。この会で「お茶付きサロン=いいまちサロン」を開催しています。

6回目を迎え、地域の方々からの期待も大きくなってきています。皆さんの声をお聞きしながら、明科全域からの皆さんのが参加できるように考えあい、大きな輪をつくっていきましょう。趣旨に賛同され、時間に余裕のある方、入会して会の運営にご協力ください。

どなたでも、参加できます。皆さんに声をかけてお誘いの上お気軽にご参加ください。