

第3ブロック

# 青空ヨガ

第2回

今年も開催！

凜とした春の朝 鳥の声 緑の香り

時々遠くで電車の音 カタンコトン…

青空の下 春の声を聴きながら

身体一つで身体を感じよう！

日時 3月29日(日曜日)  
AM9時～10時 雨天順延4月5日

場所 平群中央公園 歴史の広場  
(グラウンドの東側の丘)

持物 バスタオル又はレジャーシート飲み物  
フェイスタオル 筆記用具 動きやすい服装

料金 無料

申込み方法・詳細は裏面を参照ください。

## スアイヨガとは

普通のヨガとは違います。

みなさん、定期的に健康診断やがん検診、歯科検診に行かれますよね？  
では筋肉の健康診断ってされたことがありますか？

あなたの筋肉の今の状態は、どうなのか？人生最後まで歩ける筋肉なのか？  
をポーズを使ってチェックします。

例えば、肩こり、腰痛、膝痛になる方とならない方がいるのはなぜか？

同じ歳の方がみんな同じ症状になっているわけではないので、年齢のせいだけではありません。

では、なぜか？を知れるヨガです。

### 講師紹介 乾 麻奈美

12年前に、体験したのが、このヨガでした。

人生初のヨガは、なんだこれ！の連続でした。(笑)

そもそも0脚が気になっていた私ですが、  
祖母からの遺伝だと諦めていたのですが、継続する中で少しずつ改善  
されてきました。

今は、遺伝だからとか、昔からと思い込んでることも変わるかもし  
れない！に変えていただきたく 運動指導を続けております。

このご縁を大切に、皆様へお伝えしたいと思います。

よろしくお願ひ致します。



右のQRコードより申込みページに進み、代表者氏名、人数、連絡先を記入の上、申込み下さい。  
または自治会の体育役員にお問い合わせください。  
天候等による延期、中止の場合は前日19時までに記入先に連絡させていただきます

3ブロック（吉新・初香台・福貴・福貴団地・光ヶ丘）在住の方であれば、  
年齢性別問わずご参加頂けます。

ブロック主催イベントの為、入会案内、グッズ販売等はございません。

この体験を機会に、何か一つでも身体の声が聞ければと思います。

お待ちしております。

