

■熱中症を防ぐために：暑さの感じ方は人によって異なります。人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して暑さに対する抵抗力も変わるので、自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成30年度第1回主催事業



ベーシック ハタ・ヨガ



8月2, 9, 16, 23, 30日 **全5回**
木曜日

午前11時15分～12時25分 70分



古来よりインドに伝わるハタ・ヨガをわかりやすく体験して頂きます。呼吸と身体の動きに意識を集中しながら、気持ちよくポーズを取ります。筋力アップ、肩こり、便秘、腰痛に効果があります。

【主な内容】：意識と体を繋げて自分のできる範囲で無理なく行います。

第1回：ハタ・ヨガとは。アーサナ(ポーズ)と呼吸の関係について

第2回：太陽礼拝(連続ポーズ)について

第3回：チャレンジ・ポーズについて

第4回：呼吸法について

第5回：ヨガを続けていく為に



☆☆ 村上 忠 講師 ☆☆

・全米YOGAアライアンス
200h修了。現在市民体育館や
他施設で活動されています。



場 所	市民体育館 柔道場・剣道場(8/23(木)のみ)
講 師	村上 忠 全米YOGAアライアンス200h修了
料 金	1回 500円 (全5回/保険料を含む)
定 員	30名 (先着順)
対 象	18歳以上 (性別問わず)
持 ち 物	飲み物・動きやすい服装・汗ふきタオル ヨガマット又は大きめのバスタオル



市民体育館柔道場

申込期限 7月25日(水)

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます

いただきます*キャンセル待ちになります。

☆定員に達しない場合、延長いたします。*電話または窓口でお問い合わせください。

①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。②体調の優れない時の参加はご遠慮願います。

・28年度に行われた他講師による教室事業の様子
※今回の独自事業内容とは異なります

💧 水分補給してますか？ 💧

・熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、暑さに体が慣れていない今のような時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。熱中症を防ぐために、こまめな水分補給と休憩を心がけましょう。

