

# 座ってできる!椅子 (チェア) ヨガ

登録番号K23-012

令和6年10月1日~11月30日



**K23-024**

**公民館やいきいきセンターなどで簡単なヨガやリラクゼーションできる呼吸法・むくみに効くセルフマッサージをお伝えしています!**

**ヨガは、吸ったり吐いたり呼吸を意識しながら、自分のペースでゆっくりと体を動かしていきます。体の歪みや自律神経を整え、リラックスする事ができます。椅子に座ってできるチェアヨガは、子どもからシニアの方まで、また体を動かすことが苦手な方も気軽に取り組めます。**

