

男女どなたでも 一緒にヨガを始めてみませんか？

ゆるやか ヨガクラブ

日にち	内 容			参加費
6/14 土曜日	10:30-11:00 11:00-12:00	フレイル予防講座 ヨガレッスン	地域包括支援センター 糸賀 桂子 ヨガ講師 杉山 麗子	無料
7/12 土曜日	10:30-11:00 11:00-12:00	口腔ケア講座 ヨガレッスン	木原歯科・内科医院 歯科衛生士 飯田 淳子 ヨガ講師 杉山 麗子	
8/ 9 土曜日	10:30-11:00 11:00-12:00	栄養講座 ヨガレッスン	ベネッセスタイルケア 管理栄養士 久田 剛 ヨガ講師 杉山 麗子	
R7年9月 ～ R8年3月 毎月 第2土曜日	11:00-12:00	ヨガレッスン	ヨガ講師 杉山 麗子 ※日時詳細については裏面にてご確認ください	500円 /月

定 員 15名 応募者多数の場合抽選
日頃運動習慣がない方で継続的に通える方優先

**お申込み
締め切り** 5月 1日（木） 9時よりお電話か来館にて受付開始
5月31日（土） 17時まで

会 場 横浜市平戸地域ケアプラザ
戸塚区平戸2-33-57

持 ち 物 飲み物 ハンドタオル バスタオル
動きやすい服装でお越しください
※駐車場及び更衣室はありません

「ヨガは身体に良いと聞くけど、本当に効果があるの？」

「難しそうだけど、高齢者でも出来る？」

そんな疑問をお持ちの方へ

初心者でも安全に行える基本的なヨガのポーズと呼吸法を学びます
高齢期の健康維持を目指す方、認知症や介護予防に関心のある方、
ご家族の方と一緒にヨガを楽しみましょう

ヨガの特徴

Point
1

**ゆっくり身体
を動かします**

柔軟性を高め、筋力維持
バランス能力の低下を
予防できます

Point
2

**呼吸を大切に
します**

ゆったりした呼吸法で
自律神経が整い
ストレスの緩和が期待
できます

Point
3

認知症予防

心と身体が癒やされ、
社会的交流を持つことで
認知症予防に繋がります

ヨガ講師

杉山 麗子 先生

メディカルシニアヨガ認定講師



お申し込み お問い合わせ

横浜市平戸地域ケアプラザ

戸塚区平戸2-33-57

電話 045-825-3462

ゆるやかヨガクラブ 日程表

2025年6月から8月 第2土曜日 10:30-12:00

介護予防講座&ヨガレッスン 参加費無料

6/
14

7/
12

8/
9

2025年9月から2026年3月 第2土曜日 11:00-12:00

ヨガレッスン 参加費500円

9/
13

10/
11

11/
8

12/
13

1/
10

2/
14

3/
14

お問い合わせ

横浜市平戸地域ケアプラザ

電話 045-825-3462