



林真理子さんによるヨガ健康体操講座が開かれた。29日夕、市総合体育館武道場

## ヨガで健康維持・増進を

### 林真理子さんが指導

健康運動指導士で、介護予防運動トレーナーの林真理子さんによる「林真理子のヨガ健康体操講座」(石垣島マイペース主催)が29日、石垣市総合体育館武道場で開かれた。

講座の第1部には約30人が参加。林さんと一緒にヨガ健康体操を行い、汗を流した。

同講座は健康維持・増進、介護予防、肥満改善などを目的に、年

6回ほど実施している。この日は第1、2部という形で開催された。

ヨガ健康体操講座は基本的に座りながら行われ、参加者は足首や股関節の柔軟体操、ゴムバンドを利用した体操などに取り組んだ。

また、仰向けになって腰や股関節を意識した体操も実施。参加者が気持ちよさそうに動かしている姿が見られた。林さんは「しっかり

と自分の身体を知ることが。自分で意識しながら、体力を維持していかなければいけない」とアドバイスした。

講座の参加者は女性が多かったが、その中には男性の姿も見られ、健康維持への関心の高さがうかがえた。