

ヨガで健康増進を 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「林真理子の健康

ゴムバンドを使って
ヨガに取り組む参加
者たち。29日夕、市総
合体育館武道場

体操ヨガ教室」（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。教室は2部構成で行われ、第1部には17人が参加。林さんと一緒にヨガに取り組んだ。

教室は健康維持・増進、介護予防、肥満改善などを目的に実施。

この日の教室では参加者たちが座りながら首を回したり、腕を伸ばしたりと体を動かした。またゴムバンドを利用した体操にも取り組んだ。

林さんは「暑い時期には暑い時のヨガをする。ヨガは自分の体やその場所の気候など全てを結んでいくこと」と話し、「常に自分の体と対話をして、状態を把握して」とアドバイス。

参加者たちは林さんの指示に従いながら、ヨガを満喫した。