

動いて笑って健康に

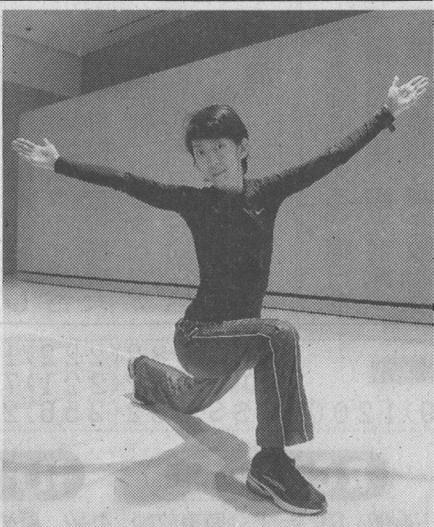
下関出身の林さん 来月、体操講習

下関市出身の健康運動指導士、林真理子さん(54)が9月17日、同市丸山町の梅光学院中学・高校の体育館で、肥満防止やリラクゼーションなどを目的としたヨガ体操の講習会を開く。林さんは同校前身の梅光女学院高出身で、卒業後に東京都の東京服飾アカデミーを経てデザイナーとして

活動を始めた。26歳のとき、不規則な生活で体力が衰え、ぎっくり腰が頻発するようになつた。もともと体を動かすことが好きだったので、これから本格的に体力づくりを始め、「多くの人に運動の大切さと楽しさを伝えたい」とトレーナーを目指して資格の取得に励んだ。

「健康体操マイペース事

務局」を立ち上げ、東京を拠点に沖縄県の石垣島など全国各地で体操の講習会を開いている。母校で講習会を開くのは2回目。「ふる



ヨガ体操講習会を開く林
真理子さん(健康体操マ
イペース事務局提供)

さと下関の皆さんと動いて笑って、楽しいひとときと一緒に過ごしたい。誰でも気軽に来てほしい」と参加を呼び掛けている

午前11時～正午。参加費

500円(同校在学の中高生は無料)。バスタオルかヨガマットは持参を。問い合わせ、申し込みは同事務局(電話090・2725