

健康にいい ポーズ学ぼう

ヨガ教室に62人参加

石垣市教育委員会主催の健康体操ヨガ教室

が25日夜、市総合体育館武道場で開かれ、市民62人が参加した。

柔軟な体づくりと呼ぶ呼吸法を学び、心豊かな

生活の実現を図るのが目的。

健康運動指導士の林真理子さんと助手の長谷川裕子さんが講師を務め、健康に効果があるポーズや体の動か



健康体操ヨガ教室で、さまざまなポーズを実践する参加者ら。25日夜、市総合体育館武道場

し方、呼吸法を教えた。

林さんは背伸びや肩の上げ下げ、背中や腹部などのラインをきれいに引き締めるネコのポーズなどを紹介。健康生活の第一歩として①毎日15分以上歩く②布団の上げ下ろしする③納豆を食べる「などを挙げ、「こないいい環境や食材に恵まれた島に住んでいるのだから、プラスチックで運動も頑張ってみて」と呼びかけた。