



林さん(左)健康体操ヨガを学ぶ、受講生ら
||市総合体育館武道場

健康体操ヨガ学ぶ

市民70人参加

「健康な身体づくりは毎日の運動習慣かえら」をテーマにした健康体操ヨガ教室(主催・市教委、市体育協会)が25日夕、市総合体育館武道場で行われ、70人が受講した。講師はヨガ健康体操マイペー

ス主宰の林真理子さんが務めた。市主催の教室は今回で3回目。自分の体調や体力に合わせた健康体操ヨガを全国各地で開催している林さんは柔軟な身

体づくりと呼吸法を教えた。林さんは「毎日楽しく過ごすために健康体操ヨガを続けてほしい」と呼び掛けた。

「運動不足」、「体が硬い」などの動機で参加した受講生は林さんの指導を受けながら、ヨガで満喫した。