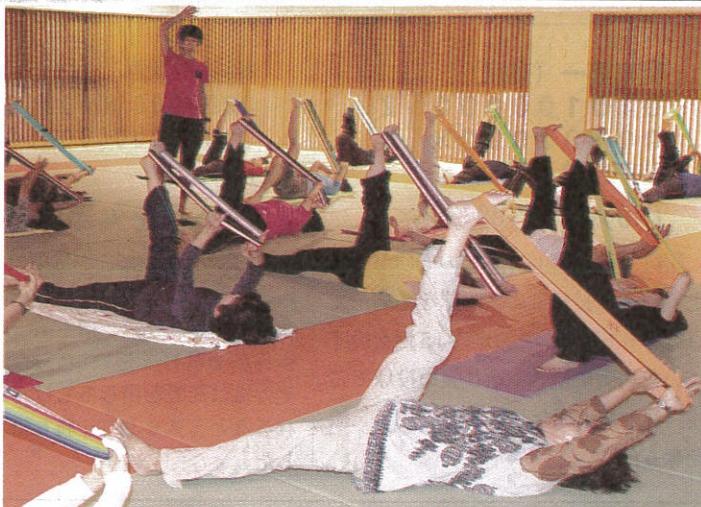


林真理子さんによるヨガ健康体操講座が開かれた。29日夕、市総合体育館武道場



増進、介護予防、肥満改善などを目的に、年齢問わず、林さんは「しっかりと自分の身体を知ること。自分で意識しながら、体力を維持していく力がなければいけない」とアドバイスした。

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

この日は第1、2部と

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。

講座の参加者は女性
が多くたが、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。

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

基本的には座りながら行われ、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、仰向けになつ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。自分で意識しながら、体力を維持していく力がなければいけない」とアドバイスした。