

ルーシーダットン & ストレッチポール教室

ルーシーダットンとは…
タイに古くから伝わる健康法のひとつとして知られています。タイ式ヨガと呼ばれることもあります。簡単なポーズが多いため、体が硬い人でも安心・安全に取り組めるエクササイズです。

Lucy
Dat
Tong



ルーシーダットンで得られる一般的な効果

☆血行促進…代謝が上がりむくみ改善！

☆筋力アップ…インナーマッスル強化！

☆体の歪み解消…肩こりや腰痛の改善！

☆ストレス解消・リラックス

…自律神経のバランスが整うことで
免疫力アップも期待できます。

※効果には個人差があります。

～ストレッチポールの効果～

日常生活で凝り固まった筋肉をほぐし、エクササイズすることで、体の歪みを取り除き、姿勢が本来あるべき状態に戻る事で深い呼吸が可能になります。深い呼吸は自律神経の乱れを整える唯一の手段であり、脳をリラックスさせる効果もあると言われています。(効果には個人差があります。)

※ストレッチポールは
公民館で準備します。

日時：令和6年11月10日(日)

12月8日(日)

午前11時～12時

場所：ふるさと交流センター

(佐分利公民館) 講堂

講師：稲田 由佳子氏

定員：10名 参加費：100円

持ち物：ヨガマット・タオル・

飲み物

お申込み・お問い合わせは…

佐分利公民館 0770-78-1211

キリトリ

住所	氏名	電話番号