

「ほっと越谷」七夕フェスタ講座のお知らせ

エイジングケアヨガで 自分“らしく”生きる ～こころとからだのバランスを保つ～



いしはらしづこ
石原志津子さん

エイジングケア“らしく”代表
看護師・居宅介護支援専門員
エイジングケアヨガインストラクター
健康経営アドバイザー
3 度のがん治療を機にヨガ資格取得し「自分
らしく健康でいきいきと暮らす」をテーマ
に活動中。

講師は看護師の石原志津子さんです。

心身が次第に衰えていくフレイル期を上手に過ごすこ
とで日常生活の質を維持することができると言われてい
ます。歳を重ねると様々な体調変化やこころの変調をき
たすこともあります。この講座では自分自身の健康を考
え、セルフメディケーション(自分の健康は自分で守る)に
ついて学びます。さらにエイジングケアヨガを体験しま
す。椅子に腰かけたまま行うヨガです。ゆっくりとした深い
呼吸で、心身をリラックスさせて日ごろのストレスを解消し
ましょう。

日時

7月4日(木)

15:10~16:50

定員 35 名(申し込み順)

対象: 市民 参加費: 無料



申込連絡先

認定NPO法人

さいたまNPOセンター越谷事務所

電話 090-3590-9795 (おおよ)

「ほっと越谷」電話 048-970-7411

(電話と来所で受け付け)

主催 認定NPO法人さいたまNPOセンター越谷事務所

共催 七夕フェスタ実行委員会

越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

会場

越谷市男女共同参画支援センター

「ほっと越谷」セミナールーム

越谷市大沢 3-6-1

パルテきたこし3階

(北越谷駅東口徒歩 1 分)

駐輪・駐車場 有料