

# ヨガを実践、効果を実感

宇治市・城陽市・久御山町「元気フロンティア教室」



宇治市・城陽市・久御山町国保連絡協議会と本会共催の元気フロンティア教室は、3月13日（土）、久御山町役場5階コンベンションホールで開催し、約50名が参加した。

主催者を代表して久御山町の田井部長が開会挨拶をしたあと、日本総合ヨガ普及協会の山本正子理事長が「<体に気持ちいいことはじめませんか？> 健康支援ヨガ」と題して講演実技を行った。山本先生は実技としてヨガの基本となる「前後」、「左右」、「捻り」などの動きを指導し、また、眼球を「上下」、「左右」、「斜め」に動かし、筋力を鍛えることにより視力が上がるとされる眼球体操も行った。

参加者は少しの「動き」や「ストレッチ」を行うだけで、効果を実感し満足した様子であった。