JR駅から両公園とも徒歩約5分！！駅近

ヨガ

5/24 水 11時～
港南台西公園

5/25 木 11時～
洋光台西公園
太極拳

初心者歓迎！ 初めてのヨガ＆太極拳

昨年に続き今年もパーク（公園）ヨガ、太極拳を開催いたします。普段身体を動かす習慣のない方も青空の下、気持ち良く身体を動かしてみませんか？

激しい動きはありませんので、誰でもご自分のペースでご参加頂けます。ヨガ、太極拳が未経験の方、興味関心がある方、初心者の方歓迎いたします。

終わった後は美味しいお弁当もご用意しています。公園で一緒に食べても良し、お持ち帰りも可能です。皆さまのご参加お待ちしております。

◆**パークヨガ開催**
in港南台西公園
5月24日　水曜日
11時～（約50分）
講師＝Ａｉ

◆**パーク太極拳開催**
in洋光台西公園
5月25日　木曜日
11時～（約50分）
講師＝Ｒｙｕ

★ヨガ

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味する言葉。心と身体を繋げ、調和させることを目的としています。

ヨガは呼吸やアーサナ（動作・姿勢のこと）を通じて心や身体の緊張や歪みをほぐし、心と身体の調和・安定に役立ちます。身体の歪みの改善（肩凝り・腰痛予防）、代謝アップ、ダイエット効果、更には自然治癒力アップやストレスケアなど、現代人が抱える多くの問題にアプローチできることから今では世界中でポピュラーとなった健康法です。

★太極拳

呼吸に合わせて、ゆっくりと途切れることなく動き続ける太極拳は、気血の流れを改善し、足腰・体幹を鍛え、心臓や関節への負担を抑えて、心肺機能を高めることが可能な健康法です。

太極拳は歩行や姿勢保持など身体を支える重要な筋肉（抗重力筋）を効果的に鍛えることから転倒予防や慢性腰痛の予防・改善にも役立ちます。身体を外から強くすることはもちろん、内臓など内からも強くする働き、更には安眠効果といった精神的効用まで、その効果は多岐に渡ります。

◎**参加料金**＝
お弁当付き
2千円（税込）
※当日払い（おつりのないようにご用意をお願いします）。

※お弁当の準備がありますので、万が一当日キャンセルをされた方も参加費を頂戴いたします。ご了承の上、お申込みください。

◎**持ち物**＝
動きやすい服装、タオル、飲み物（お水等）

※ヨガに参加される方は、ヨガマット（もしくはバスタオルでも可）持参。

◎**定員**＝
各回10名程度

◎**申込方法**＝
①電話
045-370-8119
②メール
ask@town-np.jp
（氏名、電話番号、参加日、参加人数を記入）

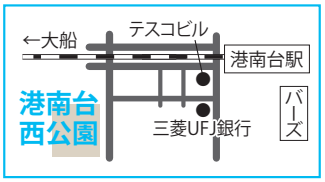
◎**雨天時**＝
中止（開催有無については、当日朝9時までに決定）

◎**当日の開催有無確認方法について**
①横濱タウン新聞ホームページ内【Ｎｅｗｓページ】にてご案内
http://www.town-np.jp/news.html
②当日の連絡先
070-1180-5211
（当日朝9時以降）

◉**集合場所**
各公園共に、駅寄り入口付近

5月24日水曜日

港南台西公園



5月25日木曜日

洋光台西公園

受付　横濱タウン新聞

パークヨガ＆太極拳

イベント（約50分）

お電話受付時間10時～15時（平日）

お申込み
TEL 045-370-8119
ask@town-np.jp

※メールでのお申込みの場合は、こちらからの返信をもって予約完了となります。

①お名前　②ご連絡先
③参加日　④参加人数
※両日ご参加も可
※当日払いです。

※雨天中止（開催有無については、当日朝9時までに決定し、横濱タウン新聞ホームページ内【Ｎｅｗｓページ】にてご案内いたします。 ⇒ http://www.town-np.jp/news.html
お電話でも確認いただけます。※当日朝9時以降 TEL 070-1180-5211までご連絡ください。