

## 介護教室のお知らせ

# 『介護保険制度のお話』と『いすヨガ』

「介護保険制度ってどんな制度？」と思っている方、ぜひこの機会に学んでみませんか？分かりやすい説明のあとは、イスに座ってできるいすヨガが体験できます！呼吸を意識したり、普段のからだの使い方を少し変えるだけで不快な症状をやわらげ、筋力維持やアップにもつながります。どなたでも気軽にできる『いすヨガ』です！一緒に体も心もリフレッシュしましょう。

日時：令和7年12月12日（金）

10:00 ～ 正午（受付9:30）

お茶を飲みながらお話する  
時間もあります。

お気軽にご参加ください♪

会場：京和荘 集会室（阿賀野市姥ヶ橋 1104）

内容：『介護保険制度のお話』 講師：地域包括支援センター阿賀野

『いすヨガ』 講師：晴 Yoga.Style. 阿部晴美 様

### 講師紹介



晴 Yog.Style.(いすヨガ スタイル) 代表

ヨガ講師歴 17 年。2018 年より阿賀野市内外で『健やかな暮らしのヨガ』を伝える。スタジオ・地域・学校教育・企業・行政からの依頼やヨガを役立てた健康事業を行う。2021 年 6 月に京ヶ瀬地区にコミュニティスタジオを構え、ヨガとアーユルヴェーダの知識を予防医学の観点から、セルフケアや介護予防法としても伝えている。

申込期限 12/5(金)

動きやすい服装で  
お越しください♪

### 【申し込み・問い合わせ先】

阿賀野市社会福祉協議会

電話：67-9203

FAX：67-9204

赤い羽根共同募金助成事業