

サークル活動紹介シート

活動写真



団体名

ヨガふれあい会

ジャンル

健康

活動日時

月3回（第1:2:3週）
木曜日午後2時～午後4時

見学

可・不可

活動内容



40才～60才で活動中です。
自分の身体は自分で守る時代です。
それにはヨガの呼吸法で（息を吸う力）
呼吸量を増やし全身の血流を良くして、
医学では解決できない「ガン」の
予防に励んでいます。
そしてリズムに合わせて足腰を動かし、
ソフトエアロビクスも楽しんでいます。



ご連絡先

担当者名

末吉 裕子 TEL 06-6875-6189

吹田市立 山田ふれあい文化センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト・国際ライフパートナー共同事業体