

幸せも、収納できたら良いのにね 荒引工務店だより

ARABIKI
荒引工務店

〒354-0011 富士見市水子 3633-2

TEL:048-473-5333 FAX:048-473-4552

第8号

発行日：令和5年4月

ヨガの体験教室を開催します。

椅子に座って、健康を手に入れよう。
チェアヨガで、柔軟性と筋力アップを促進しましょう！

今号の企画は、日頃よりお世話になってる皆さまへの特別企画です。

健康のためには、1時間程度の運動を週2回行うと有効と言われています。でも何をしたらいいの？という方も多いですね。そんな方にお勧めしたいのは、安定した椅子を使った「チェアヨガ」です。

年配の方でも比較的楽な運動で、柔軟性と筋力アップを促進することができます。チェアヨガは、深くゆっくりとした呼吸法とポーズを組み合わせて行うことで、リラククス効果を高めるこ

腰痛が減って、姿勢も良くなった！

身体が硬かったけど、今は柔らかい！



眠りが深くなって、ストレスも減った！

はい、はい。

ホッ、ホッ

ふっ、ふっ

ヨガの体験教室

- ★開催日：2023年5月27日(土)
- ★時間：午後1時30分～3時まで
- ★費用：500円(お茶菓子含む)
- ★定員：先着6名様

講師プロフィール



大原三佳 先生

朝霞市を中心にヨガクラスを開催しています。20代に椎間板ヘルニアになり腰痛で大変な思いをしました。

自分の体質改善のためにヨガを始めて、今では腰痛なしです！チェアヨガは楽しく継続することができます。ヨガをやりたいけど何をしたらいいかわからない方は、ぜひ、一度体験してみましょう！

お申し込み先 048-473-5333

健康を守るための最初の一步は、住まいの安全対策から。

日々の運動は、健康を維持するために大切なことです。それとともに、自宅が安全で快適な場所であることも重要です。

トイレやお風呂などの水回りに手すりを設置することで、転倒や滑り落ちることを防ぐことができます。また、段差を解消し、床の素材を変えることで、つまずきを防ぐことができます。

手すりの取り付けなど、些細なことでもお気軽に荒引工務店にご連絡ください。



靴を脱ぎ履きするときに「手すり」があると安全です。

浴室の縁は滑りやすいので「手すり」つけると安全です。

会場のご案内

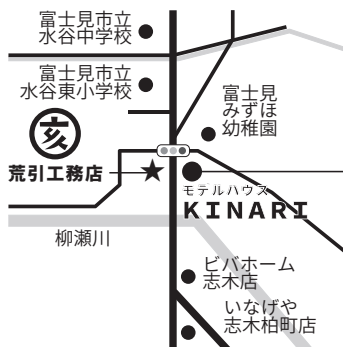
ヨガの体験教室は、荒引工務店の体感型モデルハウスで開催いたします。

お茶とお菓子をご用意してお待ちしておりますので、どうぞお気軽にご参加ください。

いつもお世話になっております。私もヨガ体験を楽しんでいます！



荒引工務店 二代目 荒引登志雄



モデルハウスKINARI。お近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。