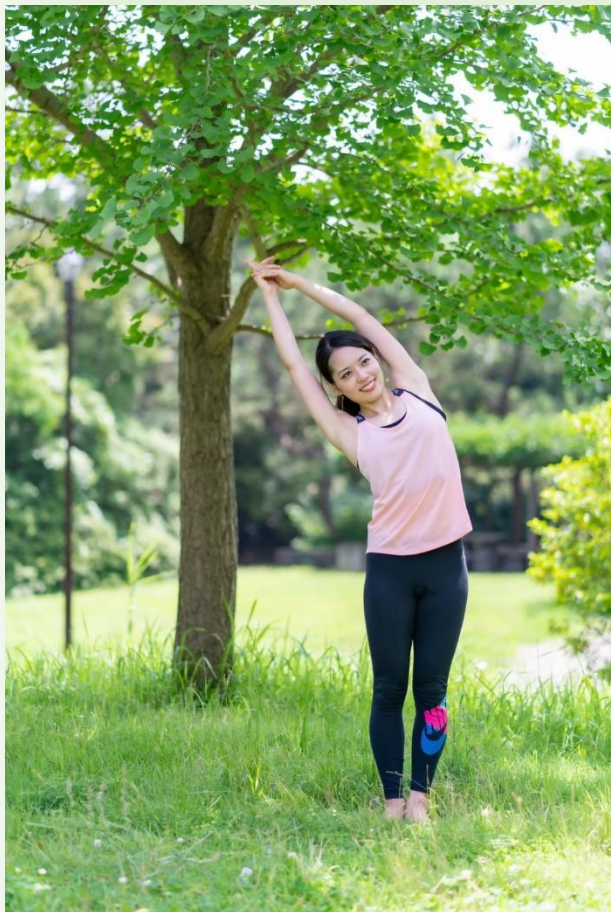


# 作業療法士が教える※ ヨガ&鎌倉山特製フランチ

## ローストビーフの店鎌倉山本店にてレッスン開講します！



※作業療法士とは心や体に病気・障がいを持った方々の生き方・価値観・思いを大事にしながら、再び一人ひとりがその人らしく生活できるように、支援するリハビリテーションの専門職です。

毎月テーマを決めておこないます。

体を動かすことはもちろん、未病ケア、心と身体のケアなどのちょっとした知識もお伝えし、日々の生活に取り入れやすいようヨガ初心者の方も男性も、どなたでもわかりやすく楽しめる内容になっております。

講師: Miyuki Ito

職業: 作業療法士・ヨガセラピスト

(10年病院勤務、現在訪問リハ)

SELF RETREAT® マスターインストラクター

中医学・薬膳・経絡ヨガ資格取得



### 5月のランチメニュー

大好評のシェフのまかないカレーをご用意致します。

(6月のメニューは決まり次第お知らせします)



### 5月・6月の内容

#### ◆ 5月 体幹を鍛えるヨガ

体幹を鍛えることで、姿勢が安定し腰痛予防になったり代謝が上がり痩せやすい体になります。体幹を鍛えるような少し負荷のかかるヨガのポーズを取り入れます。初心者の方や体が硬い方でもできるような内容です。夏に向けて、お腹周りを引き締めていきましょう。

#### ◆ 6月 梅雨の時期の経絡ヨガ

雨の日が多い、梅雨の時期は胃や脾臓につながる経絡(気の通り道)が悪くなり、胃腸の不調や食欲不振、全身のだるさが出やすい時です。胃経・脾経の流れをよくするポーズを行い、体の中からスッキリ感を味わいましょう♪

\*各回最少催行人数5名

★ 2022年 5月 31日 (火) ★

★ 2022年 6月 21日 (火) ★

10:00~11:00 ヨガ教室

11:00~ ブランチタイム

レッスン料ランチ付 8,800円(税込)/各回

\*お持物\*ヨガマット・着替え・タオル・お水

### 【ご予約・お問合せ】

ローストビーフの店鎌倉山 本店

〒248-0031 神奈川県鎌倉市鎌倉山3-11-1

TEL 0467-31-5454

ローストビーフの店 