



# ルースィーダットン

～タイ古式体操を体験しよう！～

タイ語であるルースィダットンは仙人体操ともいい、自分でコリや歪みに気づき改善する効果のある体操です。1回目は、体の疲れをほぐす正しい呼吸法を学び、2回目はスマホなどの影響による姿勢の歪みを整える為に、タイ式マッサージをセルフで行いながら、手足をほぐします。



**実施日** 10月8・22日(火曜日) 全2回

午前10時～11時30分

**場所** 原市集会所 1階会議室

**募集人数** 12人(定員を超えた場合は抽選)

**持ち物** ヨガマット(またはバスタオル)、スポーツタオルまたはフェイスタオル(枕にする為)

**申込期限** 9月26日(木)必着

