



10月に入りましたが、日中の日差しはまだまだ厳しく残暑が長いですね、朝晩は過ごしやすくなりました。行楽、祭り、イベントも徐々に戻ってきて少しほっとしますね。コロナ禍で考えさせられたこと色々ありますが、やはり「健康が1番」これにつきます、特に高齢化社会と言われて久しくなってきました、今後は健康寿命を延ばす事が大きな課題となっていくと思います。そこで厚生労働省の健康21（21世紀における国民健康づくり運動）から引用してみました。

スタジオ休講日 10/29・30・31

スマート・ライフ・プロジェクトの取組



「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。参画団体数6,853団体(2022.3.31現在)



- 適度な運動「毎日プラス10分の運動」
- 適切な食生活「毎日プラス一皿の野菜」
- 禁煙「たばこの煙をなくす」
- 健診・検診の受診「定期的に自分を知る」



令和1年日本の平均寿命と健康寿命の差

	平均寿命	健康寿命	差
男	81.41	72.68	8.73年
女	87.45	75.38	12.06年

健康意識の高いプラーナの会員の皆様、継続は力です、是非とも**健康寿命**を延ばしましょう♥

Sunday レッスンのお知らせ

10月以降に通常9時半～のレッスン後「10時45分～」1レッスン追加されます(確定次第予約フォームにUPします)追加 Sunday レッスンでは、レッスンの品質向上の為にアンケートを行いますのでご協力をお願いします。

プラーナインストラクター(外部担当含めて9名在籍しております、10月～翌年2月まで月替わりに担当とレッスンプログラムが変わります、お楽しみしてください。

ヨガポーズ バッタ&押し上げ



- ◎バッタ：内臓下垂の改善、ヒップアップ効果。
- ◎押し上げ：気分を上げる、胃を引き伸ばす(緊張をほぐす)