

東急セミナーBEによる

受講料 無料

東急のデイサービス



# レクリエーションシリーズ

イスに座ってできる、高齢者のためのヨガ

## 「ルーシーダットン」教室

タイ語で「ルーシー」は仙人、「ダッ」は伸ばす、「トン」は自己を意味します。イスに座りながら、筋肉や身体の動きを滑らかにするヨガや、腕をさするなどのセルフマッサージで代謝をアップさせる方法をご紹介します。



【講師】

今井 龍 先生

(いまいりゅう)

【略歴】

東急セミナーBEたまプラーザにて、高齢者向けのルーシーダットンのクラスを担当。SHCC-Thailand公認パーソナルトレーナー。タイ文部省認定「プッサパー・タイ古式マッサージスクール」卒業。日本子どもフィットネス協会アドバイザー。

【日程】 ① 4月1日(月) ② 5月15日(水) ③ 6月19日(水) 【時間】 14:00～15:00

ゆったりした動きで  
血行を促進し、  
ほかほかに。

深い呼吸で  
リラックス。

身体を大きくひらいて、  
気持ち良く！



レッスン風景

- 開催日ご利用以外の方で参加を希望される方はご相談ください。
- 振替利用または、スポット利用の場合は、定員や送迎車両の都合により、ご利用をお断りさせていただく場合があることを予めご了承ください。

お問い合わせ

電話 045-912-1109

オハナたまプラーザ

アンザイ オカモト  
安齋 (店長)、岡本 (生活相談員) まで

※内容が一部変更になる場合がございますことを、予めご了承ください。



東急セミナーBEによる

受講料 無料

# レクリエーションシリーズ

イスに座ってできる、高齢者のためのヨガ

## 「ルーシーダットン」教室

タイ語で「ルーシー」は仙人、「ダッ」は伸ばす、「トン」は自己を意味します。イスに座りながら、筋肉や身体の動きを滑らかにするヨガや、腕をさするなどのセルフマッサージで代謝をアップさせる方法をご紹介します。



【講師】

今井 龍 先生

(いまいりゅう)

【略歴】

東急セミナーBEたまプラザにて、高齢者向けのルーシーダットンのクラスを担当。SHCC-Thailand公認パーソナルトレーナー。タイ文部省認定「プッサパー・タイ古式マッサージスクール」卒業。日本子どもフィットネス協会アドバイザー。

【日程】 ① 4月18日(木) ② 5月13日(月) ③ 6月20日(木) 【時間】 14:00～15:00

ゆったりした動きで  
血行を促進し、  
ほかほかに。

深い呼吸で  
リラックス。

身体を大きくひらいて、  
気持ち良く！



レッスン風景

- 開催日ご利用以外の方で参加を希望される方はご相談ください。
- 振替利用または、スポット利用の場合は、定員や送迎車両の都合により、ご利用をお断りさせていただく場合があることを予めご了承ください。

お問い合わせ

電話 **03-3782-7109**

オハナ中延

シロタ 白田(店長)、ダイゴ 醍醐(生活相談員)まで