

## 痛みを軽減するVIM体操について

VIM体操とは、日本語で訳すと「意図的抑制」という意味があります。

意図的にリラックスをすることにより、体の痛みや違和感を軽減する体操です。

左右で痛みのある方とない方を確認して、痛みのない方にアプローチしリラックスすることにより、肩や腰、股関節、膝などの痛みを軽減し、体の張りをとります。

人権センターにて体験会を行い、ほとんどの方が痛みや違和感の軽減を体験されました。

7月より人権センターにて毎月第1水曜日に「VIM体操」を行うことになりました。

8月の「ふれあい夏まつり」でも体験会を行う予定です。

**体に痛みがある方は一度体験してみてください。**

### <お知らせ>

☆ 7月/8月のマッキーはうす (第1木曜日)

(三津 ひだまりの家の横)

7月4日・8月1日 両日とも14:00~15:30

○マルマポイントセラピーで体の循環を活性化

○体を優しく整えます。

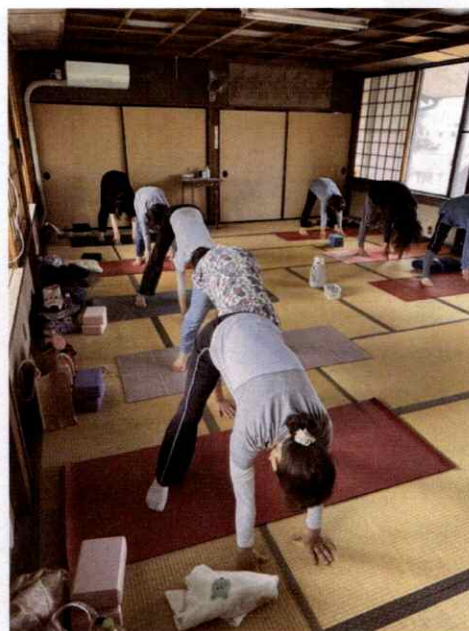
心理学チェック、健康相談など。

お時間合う方お越しく下さい。

みなみサロン(風早)



人権センターヨガ菜の花



<つばさランチ>



# 協力隊通信

回覧

安芸津町

発行：令和6年7月1日

## 7月号



浅田 眞紀子

あさだ まきこ

活動テーマ  
健康増進

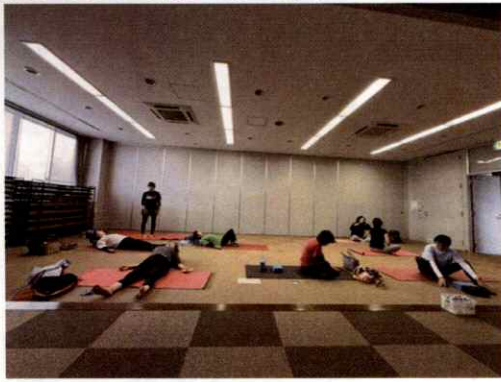
裏面あり

<お問い合わせ・ご相談>

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100

ののか304ヨガ（三津）



生涯学習センター主催ヨガ講座



育児相談手伝い



人権センターヨガ（木谷）



<つばさ韓国料理ランチ>



<木谷地域センター講座>



## 活動内容

人権センター（木谷）のヨガ2クラス

毎月第1・第3木曜日：午前

毎月第2・第4火曜日：午後

生涯学習センター研修室304ヨガ2クラス（三津）

毎月第2・第4水曜日：午後(13:30～、15:00～)

風早地域センターヨガ講座：毎月1回火曜日10:00～

木谷地域センター主催講座（月1回10:00～11:00）

みなみサロン（風早）マルマポイント・ストレッチ

生涯学習センター主催ヨガ講座（全8回）

マッキーはうす（三津）（ひだまりの家の横）

自立支援センターつばさにてタッピングタッチ&ストレッチ

育児相談手伝い

VIM体操体験会

◎今月お会いした方（延179人）ありがとうございます！