



この一年は、新型コロナウイルスの影響で、生活様式が変わり、たいへんな状況となりましたが、お元気でお過ごしでしょうか？健康でいること！そして、どんな状況下でも前向きに力強く活用していく能力が必要な時となりました。良いと感じた時は、どんどん実践しましょう！止めた方が良いと思った事は、何としても止めましょう！スマイルの行事も、定員が15名と人数制限がかかりますが、できるだけ直接会える時間を大事にしたいと思います。Zoomでも顔を合わせて、この一年をきれいに仕上げましょう！ 松下清

～冬は腎臓をきたえよう！～

<腎臓の働き> 腎が弱ると老化する！

1. 老廃物の排出、尿をつくる
 2. 血液の生成(赤血球をつくる)
 3. 血圧の調節
 4. 丈夫な骨をサポート(ビタミンDを活性)
 5. 体液のバランスを調節(むくみを解消)
 6. イオンバランスを調節(貧血、めまい)
- 腎臓に負担をかける、砂糖、塩分の多いコンビニ食に気をつけましょう！炭酸の飲み物に注意が必要です。炭酸水には塩分やリン酸も含まれています。動脈硬化の原因に！

冬を快適に過ごすコツ！

- ・温かい服装を！首・手首・足首を保護しましょう！
- ・室内の湿度を上げましょう！
- ・ヨガ・スクワットなど筋肉を鍛え、体を温めよう！
冬は腎臓のマッサージも積極的に！
(背中の中の腎臓部にこぶしを握って上下、左右にさする。)
- ・温かい飲み物を飲もう！ショウガを料理に！
23種の薬草が入った、玄妙茶をお勧めします！

玄妙茶

二十三種の和漢草の
葉、茎、花、実、根を活かし、
陰陽の調和を大切にし、
飲みやすく仕上げた健康茶です。

- ・腎臓に良い食物は、
ごぼう、黒ゴマ、
黒豆なっとう、小豆、
シジミ、ホウレン草
山芋、など。

一年を綺麗に仕上げるヨガWS

12月20日(日) 午後1時～4時

参加費 3,000円 定員15名

Zoomでの参加は、1,500円 ID533-693-9244

PW: 4ybHa0

コロナに負けない身体づくり、ヨガで身体を柔軟に、体幹を鍛え、免疫力を高めていきます。又、日頃できない瞑想法も行います。楽しく、げんきで、一年を綺麗に仕上げられるようにスケジュールを組んでいます。あなたの是非の参加を楽しみに待っています。



年末年始のお知らせ 12月29日から1月3日まで休講

- ・12月31日 午後2時～4時 **チャリティー五体投地法開催！**
 - ・1月4日 **無料受講日** 朝10時～ 昼13時～ 夜18時～
 - ・1月10日(日) **松下ヨガ学院 指導員研修会** 13時～
- 全ての行事に置いて、事前予約をお願いします。定員15名



・松下ヨガ学院のヨガ指導者養成塾「10ヶ月でヨガインストラクター資格取得」オンラインコース！

自宅でもヨガ指導者資格を！ <https://online-course/course/matsushitayoga>

・ヨガインストラクター養成コース(4ヶ月コース) 毎月受付中！

・ヨガ指導者養成通信講座(6ヶ月コース) 随時受付中！ 詳しい情報はLINE公式アカウントで



