

ヨガ広める機会に

心身症などの治療にヨガを役立てる「日本ヨーガ療法学会」(木村慧心理士長)の第9回研究総会が25日、札幌プリンスホテル(中央区南2西11)で開かれる。実行委員長を務める佐高晶代さん(46)は「全国から千人以上が集まる大きな大会。健康法としてのヨガを広めたい」と話す。

佐高さんは市内でホームページ制作会社を経営する一方、ヨガ療法士として心療内科でのヨガの指導や市民向け教室を開いている。

研究総会では、がん予防とヨガ療法について、講演やシンポジウムを行う。26日午前10時から同ホテルで市民公開講座も。「子どももお年寄りも、体の固い人でも大丈夫。気軽に体験を」。問い合わせは「道ヨーガ療法士会」幹事長の半田さん ☎884・5823 へ。(伊東由衣)



声
Voice