

# プラーナ通信 2024/12月



今年も師走になりました。平素は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます  
慌ただしくそわそわした日々が続きますが、最後まで体調管理をして健康で年越し致しましょう。  
来年も会員の皆さまの健康づくりに少しでも貢献できるようスタッフ一同精進いたしてまいります。

今年はどうな1年でしたか？

夏の暑さは史上最高に厳しかったですね、コロナは一応終息しましたが、自然災害も沢山あり、世界中が混沌しています。

プラーナは、伊勢二見をはじめ、鳥羽・明和・と沢山イベントにヨガを取り入れて頂きました  
多大なるご理解ご協力、誠にありがとうございました。

## 今年最後のイベント報告！

2024. 11. 23 二見寶日館にて、ヒーリングナイト 二胡の生演奏の中でのヨガレッスン  
大好評!! 2レッスン=参加者 70人

プラーナ会員様にも沢山参加いただきました。ありがとうございました。



## 冬場の健康管理・・・ヒートショックに気を付けて！

ヒートショックとは、急激な温度変化により身体がダメージを受けた状態のことです。

ヒートショックを防ぐには？

- ・ 脱衣所や浴室を暖める・・・急激な温度変化を防ぐ
- ・ お湯の温度は41℃以下にする・・・42℃を超える熱いお湯や長時間の入浴は、血圧の変動が大きくなる
- ・ 食後1時間以内の入浴は避ける・・・食後1時間以内や飲酒後は、血圧が下がりやすくなっています
- ・ 早い時間の入浴を心がける・・・外気温がまだ高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まない時間

2024・1月から ● 火曜日 20時～ピラティス⇒クローズとなります

## 今月のヨガポーズ 弓 & 板

◎ 弓：弓のようにからだをしなませます。ホルモン分泌の促進。瘦身効果。

◎ 板：腕、手首、背骨の強化・腹部を整え



スタジオお正月休み 12/30(月)～1/3(金)

会費(変更手続き 15日まで) 年会費追加の方お知らせ用紙あり。百五銀行引落 12/30、他銀行引落し 1/6 です