

健康、そして“長寿”に注目！！

豆澤 慎司

ヨガインストラクターの本の紹介

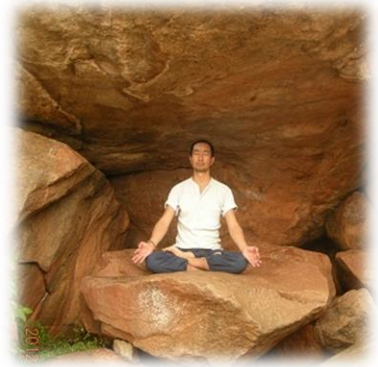
～健全な心身こそ宝である～

文芸社より6月15日刊行！

四六判336ページ 定価1500円＋税
ハピコロヨガ普及会 会長 豆澤慎司 著

「ハピコロヨガで長寿になろう」

健康にならない間違った5大運動をやめて、一人ひとりによる一人ひとりのための「養生ヨガ運動法」をしよう！



★「ハピコロヨガで長寿になろう」の出版決定！！

皆さん！いよいよ豆澤慎司著「ハピコロヨガで長寿になろう」(文芸社より)の出版が決定いたしました。全国各書店(お近くの小売書店)、またはAmazon(アマゾン)その他ネット書店にて注文ができます。

この本は、予備運動(20種)及びハタヨガ(20種)で構成されています。その各20種には、基本・簡易・難・応用(バリエーション)があります。そのため一人ひとりが、組合せを自由に選択(自分に必要なもの)し、自分だけのプログラムを作り、実践することが可能なのです。さらに「養生トレーニング法」や「ハピコロヨガの楽しい呼吸法」なども紹介していきます。

健全な心身こそ「宝」ですね。この養生ヨガ運動法を実践して、誰もがハピネス(幸福)、そしてピンピンコロリと最後まで元気に！そして「長寿」になれますように！という思いで作りました。【この本は本棚に置いておくものではなく、手元でポロポロにする本(「長寿」で生きるための実用手引書(バイブル))】なのです！

★著者 豆澤 慎司(まめざわ しんじ)のプロフィール！！

1969年茨城県生まれ。青山学院大学経済学部卒業。
ポドセラピスト、レクリエーションリーダー。
健康管理士一般指導員、サービス介助士。
少林寺拳法三段。
「ハピコロヨガ普及会」会長、健康ヨガ研究者。



★著者の活動理念！！

「すべての人(特に高齢者または弱者)の健康増進計画」を目指し、今、多くの方が何を必要とし、何をやっていけばよいか、常に自分自身に問いかけ、日々、精進しながら幸福・生きがい・養生・交流などの促進のために「社会の中でより活動的に生きる」を目指して、本物のヨガの研鑽を重ね、活動していきます。



本の表紙→

★現在の主な活動状況！！

健康スポーツ教室「ハタヨガで元氣長生き！」水曜(市川市・ISG)
健康スポーツ教室「入門 ハタヨガ！」土曜(市川市・ISG)
介護デイサービス・健康体操指導
オークス ベストフィットネス 柏(リラックスヨガ 水曜クラス)
御茶ノ水ヨガアカデミー(ハピコロヨガ 月・土曜 少人数制クラス)
出張ヨガ教室(茨城県内1箇所 ヨガサークル)
出張ヨガ教室(東京都内1箇所 福利厚生ヨガ)
出張ヨガ教室(千葉県内2箇所 総合型地域スポーツクラブ)
モンキージム・新宿(リラックスヨガ 月曜・火曜クラス)
モンキージム・新宿(ハピコロヨガ 月曜・火曜クラス)

★HP「豆澤慎司のヨガ」も併せてご覧ください

HP「豆澤慎司のヨガ」にて、「豆澤式耳ヨガ」、「下肢不自由者のための養生ヨガ運動法」他を紹介中。

さらに今後も制作進行中！！

詳しくは、下記ホームページにて

<http://www1.icnet.ne.jp/mamezawa-yoga/>

