

## 英語進学科2年生 ヨガ教室

世界的ベストセラー『スマホ脳』の著者であるアンデシュ・ハンセン（スウェーデン出身の精神科医）の書いた『運動脳』によると、私たち人間の脳は原始時代とほとんど変わっておらず、運動して食糧を探し求める行為にご褒美をくれるようにできているそうです。運動にはストレスの元をなくす、集中力を高める、記憶力を高める、脳の老化を防ぐなど、数々の効果が期待できます。

心身ともに健康な生活を送る上で適度な運動は不可欠であり、運動のキッカケとしてヨガ教室を企画しました。去る2/21(火)と2/24(金)に、英語進学科2年の2クラスがヨガ教室に参加しました。

講師の先生・・・土居龍慎様（宮崎市内でパーソナル・トレーニング・ジム styRe を経営）

