

**どなたでもお家で簡単にできる
「SHIHOのおうちストレッチ ver. SHIGA」を公開
美しい滋賀の風景とともに SHIHOさんが動画でお届けします！**

滋賀県出身で、モデルとして活躍する SHIHO さんが、お家で簡単にできるストレッチを紹介する動画「SHIHOのおうちストレッチ ver. SHIGA」を、2020年6月3日(水)から、滋賀県ホームページ上にて公開します。

動画では、美しい滋賀の風景とともに、ヨガの呼吸法をとり入れた、お子さんからご高齢者まで、どなたでも簡単にできるストレッチを、滋賀国際親善大使の SHIHO さんが紹介しています。

出演した SHIHO さんは動画によせて、

「滋賀の皆さん。おうちにいる時間に少しでもリラックスした時間が過ごせるように、私がいつもやっているヨガストレッチをご紹介します。朝起きたときや疲れを感じたとき、瞑想前や眠る前など、いつでも簡単に始められるので、家族の皆さんと一緒に是非試してみてくださいね。また滋賀に帰郷できる日を願いつつ、皆さまにお会い出来る日を楽しみにしています。」とコメントされました。

なお、動画で紹介されたヨガは滋賀県の皆さんのために SHIHO さんが考えられたもので、ご年配の方でもできることを考慮されたとのこと。こちらは、滋賀のために撮り下ろしされた動画で、SHIHO さんから滋賀県へ寄贈いただいたものです。

お家で簡単にできるストレッチなので、滋賀県以外の方も、ぜひ試してみてください。



動画「SHIHOのおうちストレッチ ver. SHIGA」

<動画「SHIHO のうちストレッチ ver. SHIGA」の概要>

【タイトル】 SHIHO×SHIGA 「SHIHO のうちストレッチ ver. SHIGA」

【出演】 SHIHO さん

【公開場所】 県ホームページ「インターネットTVしが」 SHIHO×SHIGA

<https://www.pref.shiga.lg.jp/kensei/koho/tvshiga/310941.html>



■ SHIHO さんプロフィール

滋賀県出身。1994年のデビュー以来、トップモデルとして多くの女性から支持を得ている。雑誌、テレビ・ラジオ、広告などで活躍。2019年7月、滋賀国際親善大使（SHiga International Goodwill Ambassador）に就任。日本を代表するウェルネスのアイコンとして国内外で活躍の場を広げている。

- 全米ヨガアライアンス 200 時間認定ヨガティーチャー
 - ウェルネスアワード 2019 受賞 (Wellness Award of the Year)
 - 昨年7月、「SHiga International Goodwill Ambassador (滋賀国際親善大使)」に就任。
-