

定期講座紹介シート

会場 大平市民センター	講座番号 302	部屋 2階 体育集会室	定員 35	回数 18
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 健康ヨーガ	講師 キキョウ
---------------------	-------------------

学習目標
ヨーガ体操を行うことにより、心身をリラックスさせ、健康の維持増進を図る

開催日時	5月	6月	7月	8月	9月	10月
第1・3 木曜日	16日	6日 20日	4日 18日	1日 15日	5日 19日	3日 17日
13時30分～15時30分	11月	12月	1月	2月	3月	
	7日 21日	5日 19日	16日	6日 20日		

定員未達の場合の途中から受講	<input checked="" type="radio"/> 可 <input type="radio"/> 不可	受講料 1,000 円	教材費 0 円
----------------	---	----------------	------------

講師からのPR

<用意していただくもの>

ヨーガマット

(はだして行います。くつ下をはく場合は五本指ソックスが望ましいです。)

<講師自己紹介>

日本ヨーガ禅道友会
認定教師

(梅園市民ホーム 井田市民ホーム
おらさきかん等で ヨーガ教室を
しています。)

<ひとことPR>

ヨーガは他者との比較競争ではなく 上手下手は一切関係ありません。自分の身体にあわせて無理なく行うことが大切です。高齢の方も病弱な方も運動が苦手な方も ゆっくりと自分のペースでヨーガを楽しみ 健康になってゆきましょう。
お会いできることを楽しみにしております。



<講座内容>

色々なアーサナ(ポーズ)を片寄ることなく バランスよく行います。

アーサナの種類

背面のばし系
反り系
体側のばし系
ねじり系
バランス系
逆転系

呼吸法 座法 瞑想法
なども かんたんなところから
少しずつ 深めていきましょう。

