

定期講座紹介シート

会場 岩津市民センター	講座番号 504	部屋 2階 体育集会室	定員 25	回数 10
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 基本のヨガ	講師 小出 久美子
---------------------	---------------------

学習目標
 ヨガ通して心・呼吸・体を整えます。また、いくつになってもご自分の足で元気に歩いて行ける、そんな体力づくりが目的です。

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

定員未達の場合の途中から受講	可 不可	受講料 500 円	教材費 0 円
----------------	-------------	--------------	------------

講師からのPR

【持ち物】

- ・ヨガマット(※1回200円で貸出しできます)
- ・飲み物(水やお茶)
- ・タオル

【講師の自己紹介】

ヨガ講師ですが、月～金は会社員としてデスクワークをしています。椅子に座りっぱなしの仕事&40代という年齢もあり、運動がいかに大切かを実感する毎日です。

講座では、「反る・前屈・ねじる・体側を伸ばす」の体幹が持つ「4つの姿勢」を基本に、ストレッチやヨガのポーズで気持ちよく体を動かします。

また筋トレの時間も設け、「いくつになってもご自分の足でどこへでも行ける」そんな体力づくりを目指します。

そして呼吸法、瞑想も行い「心・呼吸・体」を整えます。

最後に、ヨガのクラスではなかなか発しない「声」を出していただきます。歌うヨガ・歌う瞑想と呼ばれる「キールタン」で、古代インドのマントラを音楽に合わせて唱えていきましょう！

みんなで声を合わせることで一体感が生まれ、この講座が1つのコミュニティになればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

