

ヨーガ・B（金）



自分の心と身体を知って、より快適に過ごしましょう

講師 栗山 直子

| 回数 | 月日 | 曜日 | テーマ | 内容 |
|----|-------|----|---------|-------------------------------------|
| 1 | 12/7 | 金 | ヨーガとは？ | ○開講式 四原則、簡易体操、手と足の基本体操 |
| 2 | 12/14 | 金 | 坐位のアーサナ | 心地良くすわる、腰背部の状態を知る、呼吸法（Ⅰ） |
| 3 | 1/18 | 金 | 臥位のアーサナ | 下肢のストレッチ、リラクゼーション（Ⅰ） |
| 4 | 1/25 | 金 | 前半のまとめ | 坐位、立位でのバランス調整、呼吸法（Ⅱ）、リラクゼーション（Ⅱ） |
| 5 | 2/1 | 金 | 立位のアーサナ | バランス良く立つ、呼吸法（Ⅲ）、リラクゼーション（Ⅲ） |
| 6 | 2/8 | 金 | 太陽礼拝 | つながりのある動き、筋力と柔軟性のつながり |
| 7 | 2/15 | 金 | 復習とまとめ | ○閉講式 心と身体のとつながりの確認、日常生活に取り入れるヨーガ |

| | |
|--------|---|
| 教材費 | なし |
| 開講時間 | 18:30~20:30（2時間） |
| 定員 | 30名（定員になり次第、締め切ります） |
| 場所 | 講習室 |
| 準備するもの | 敷物（ヨガマット又はバスタオル）、 体をしめつけないゆったりした服装、水分補給用の水 |

※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。

※ 受付は10月14日（日）～10月26日（金）です。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30

TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail yuyukan@sjcweb.jp ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）