



ヨーガ（火）

ヨーガでリフレッシュ！

夏から秋。疲れ気味の体をリセットして元気を回復しましょう。

講師 南田 尚子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	9/10	火	まずは心地よく 体を動かして いきます	○開講式 全身を伸ばしましょう。
2	9/17	火	体の感覚を磨く①	股関節をやわらかく。
3	9/24	火	体の感覚を磨く②	足腰を伸ばしましょう。
4	10/1	火	体の感覚を磨く③	肩を柔軟にしましょう。
5	10/8	火	体と心のつながり①	胸を開いて背骨を伸ばしましょう。
6	10/15	火	体と心のつながり②	前屈のポーズで血行を整えましょう。
7	10/29	火	体と心の調和	○閉講式 後屈のポーズ～背骨をしなやかに～ ポーズをとり、呼吸に意識を向ける中で、 体のすみずみに意識を向けて、自分の存在を 丸ごと愛せるようになりましょう。

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00～21:00（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	動きやすい服装（体を締めつけない、ゆったりした動きやすいもの）、 ヨーガマット、タオル（長さのあるもの）

※ 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。

※ 受付期間は7月14日（日）～7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@sicweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sicweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）