

# 2024年度定期教養講座 中央地域福祉センター やさしいヨガ

## 講師紹介

しっかりと呼吸することで、血流が良くなり、身体中に酸素が行き渡り、免疫力と自然治癒力が上がり、認知症予防にもなります。心と身体のリフレッシュにも繋がります。



講師：藤原 希恵

## 教室内容

第2・第4月曜日 9:30~11:30

ヨガの呼吸法によって、全身の血流を良くし、身体の隅々までストレッチします。  
体幹を鍛えることで、姿勢が整えられます。



## 費用・持ち物

教範代：1,000円  
持ち物：敷物  
（ヨガマット又はバスタオル）、  
汗拭きタオル、  
水分補給用飲み物



## 教室の一日の流れ

始めに、笑いヨガで身体を温め、全身のストレッチをします。そして、体幹トレーニングなどを行い、筋力と体力の向上を図ります。最後に、各種ポーズなどし、リラックス。

