



## 2024年度定期教養講座 西部地域福祉センター

# やさしいヨガ

### 講師紹介

ヨガは人と比べるものでも、競うものでもありません。  
自分自身をよく見つめて、自分が心地良いと思う姿勢で体と心をリラックスさせていきましょう。



講師：草次 明香

### 教室内容

第2・第4水曜日 9:30~11:30

初心者に合わせてヨガの講座です。  
身体が固くても大丈夫！  
その日の体調に合わせて自分自身で負荷のコントロールも自由にできます。  
立つポーズがきつい方はイス等を使っても構いません。講師に相談してください。



### 費用・持ち物

1,000円



タオル、飲み物、ヨガマット（バスタオル）など

### 教室の一日の流れ

呼吸に合わせてゆっくり全身調整をし、立つポーズや座る・寝るポーズで筋力もつけていきます。  
最後は目を閉じて呼吸を静かに、心を落ち着かせます。