

# 2026年度定期教養講座 とはなす中央(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火曜日 12:30~14:30

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：1,500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。

