

2026年度定期教養講座 とはなす西部（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

初心者に合わせたヨガの講座です。
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

1,500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。