

令和7年度 ヨガ教室～じぶんのからだをよく知ろう！

6月3日・10日・17日・24日

セルフケアヨガ～

大崎市でヨガ教室をひらいている小山先生を講師に迎え4回連続講座を行いました。



講師:小山理香 氏

<1回目>6月3日(火)



椅子を使って体をほぐしていきます。ヨガは鼻呼吸が基本です。



<2回目>6月10日(火)

<3回目>6月17日(火)



3回目はマットを使って下半身の動きを重点的に・・体の神経は全身繋がっています。使わないでいると感覚も衰えますよ。意識して動かしましょう。簡単なケアを毎日の方が効果的です♪



<4回目>6月24日(火)

横隔膜を意識して呼吸する方法からスタートです。
自律神経に繋がっていますよ。表の筋肉だけでなく体の深層から鍛えることが大切です。



全4回講座お疲れ様でした！日常生活に心と体をリラックスさせる時間を作って健康を維持しましょう！