

# ヨーガ（日）

日曜の朝♪ ヨーガで体も心もリフレッシュ



講師 南田 尚子

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	1/12	日	1週間おつかれさまの自分をいたわりながら動ける体を作っていこう	○開講式 気持ちがいいという感覚を目安に。身体の失われたバランスと調和を取り戻していくには、安らぎを与えてくれるポーズを。いいところも悪いところも丸ごと自分を受け入れることから変化が始まります。
2	1/19	日	正しい姿勢を意識しよう	ヨーガでは、骨格が正しい位置にある状態で筋肉を正しく動かすことで、ポーズの効果を得ることができます。
3	2/2	日	全身を伸ばそう	実際にポーズを行ってみると伸ばしているつもりでも伸ばしきれていないことも多いものです。そこに加えて人と比べるなんて無意味。内側に意識を向け、自分の体の状態に気がついていきましょう。
4	2/9	日	イメージどおりに動く柔軟な筋肉がけがを防ぐ	動きに慣れていない体を効果的に刺激する方法で安全に気持ちよくヨーガができる体を作りましょう。
5	2/23	日	スムーズに動ける背骨にリセット	体の中心を貫く背骨、その背骨を自然に保つことでヨーガの恩恵が受けられます。体が本来持っている動きの機能と運動性を活かす入り方で背骨がいつもより柔軟に動くのを実感しましょう。
6	3/16	日	ポーズの基礎が凝縮した「太陽礼拝」にトライ！	ヨーガを続けていくと、柔軟性が生まれて血行が良くなり、筋力がついて健康的な体になっていきます。習慣にしてみても？継続は力なり。
7	3/23	日	アーサナ（ポーズ）を深める	○閉講式 ポーズを早く習得するのが目的ではありません。ヨーガを行うことで自分の体の状態に気付いて心が平穏になって、自分を高めていけるように。内側から健康になりましょう。

教 材 費	なし
開 講 時 間	10:00~12:00（2時間）
定 員	10名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	講習室
準 備 す る も の	動きやすい服装（体を締めつけないもの）、ヨーガマット、タオル（長さがあるもの）

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は10月13日（日）～10月24日（木）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性があります。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771

FAX(099)255-5750

✉yuyukan@sjcweb.jp

Instagram@yuyukan\_kagoshima

ホームページ

🏠 <https://www.yuyukank.com>

最新情報ページ

🏠 <https://connect.place/yuyukan/>

（コネクトカード）



▲ホームページ

申込方法についての詳細はこちらから！  
どちらからでも確認できます。

申込期間中は申込フォームも設置されます。



▲最新情報ページ