



# 2025年度定期教養講座 高年者センター岡崎 はじめてのヨガ

第2・第4 木曜日 9:30~11:30



## 講師紹介

健康維持のため  
体力をつけるため…  
いつまでも健康に元気で過ごすために、軽い筋トレ、YOGAポーズを行います。  
調身、調見、調心で心身統一を目標とします。

### 教室内容

今まで身体をしっかり動かしてこなかった方、身体が硬いと感じてる方、膝痛などの痛みを抱えている方でもゆったりとしたペースでウォーミングアップをしてから全身調整を行います。ポーズの“基本の形”だけではなく、“やさしい形”もお伝えしていきますので、どなたでも無理なくYOGAを楽しんで頂けます。



講師：望月 陽結(ひより)

教材費等：1000円(教範代)

持ち物：ヨガマット

水分補給の飲み物

### 教室の一日の流れ

9:30~  
足裏叩き 足指体操 首回し

手首、足首、肩、  
股関節のストレッチなど

〈全身調整〉  
死人のポーズで全身を休めます。