

講座名	「私のためのゆるヨガTime」講座		
テーマ	頑張る毎日、ゆるっとほぐしてすっきりリセット		
場所	生涯学習文化振興センター ゆらてく		多目的ホール
受講者数	35名	(女性127名)	*申込者：127名
講師	石川さゆり氏(ヨガスタジオ ヴリクシャ) 川上さやか氏		
実施記録	回数	日時	内容
	1	7月3日(木) 19:00~ 20:30	・ヨガ実践 ・自立神経のおはなし
	2	7月10日(木) 19:00~ 20:30	・ヨガ実践 ・ヨガがもたらす効果のはなし
	3	7月24日(木) 19:00~ 20:30	・ヨガ実践 ・呼吸法
	4	7月31日(木) 19:00~ 21:00	・ヨガ実践 ・呼吸法
	5	8月8日(金) 19:00~ 21:00	・ヨガ実践 ・日常生活を健やかに過ごすための心の持ち方
受講者の感想	・リラックスしながらできるヨガは平日多忙な私にとってとても貴重な時間でした。家でもストレッチするようになりました ・疲れた体がすっきりする気がしてぐっすり眠れます ・日頃の固まった何かがほぐれることが体験できて仕事でも前向きになれたと感じました		
今後あったらいいなと思う講座	・ピラティス ・身を守るための護身術 ・初めてのミシン講座 ・ペン字		
まとめ	夜に実施されたゆるヨガ講座。立位、座位、四つん這いなど様々なポーズを講師の声に合わせて呼吸を整え、無理のない動きで体をほぐしていきました。各回最後にシャヴァーサナで仰向けになり目を閉じ自然に呼吸をしながら全身の力を抜きリラックス。またヨガのポーズ以外にも「普段から頑張りすぎないこと」や、「何もしない日をつくること」についても教えていただき、心と体を整える方法のひとつを知ることができました。		

