

\*90分レッスン\*超初心者向け\*参加費無料\*

# リラクゼーションヨガ

## 7月18日(木) 13:20~14:50

- ◎ 対象：身体障害のある方で歩行が可能な方（府中市在住）
- ◎ 定員：8名 ※応募者多数の場合は抽選
- ◎ 講師：株式会社Optimum Life 笠原 稔也 氏  
理学療法士、心臓リハビリテーション指導士、予防運動アドバイザー、予防医学士
- ◎ 会場：府中市立心身障害者福祉センター
- ◎ 締切：7月5日（金）※参加が決まりましたら、ご連絡いたします。



### リラクゼーションヨガって？

難しいポーズは一切なし！深いゆっくりとした呼吸を楽しみながら、身体と心のリラクゼーション状態を導くヨガです。じっくりと自身の身体と向き合い再発見できる講習です。

♥お申込み、お問い合わせは・・・

地域生活支援センター **み～な** （担当：朝日）

府中市立心身障害者福祉センター内 府中市南町5-38

TEL 042(360)1312 / FAX 042(368)6127 Eメール [mi-na@f-sinsyo.jp](mailto:mi-na@f-sinsyo.jp)

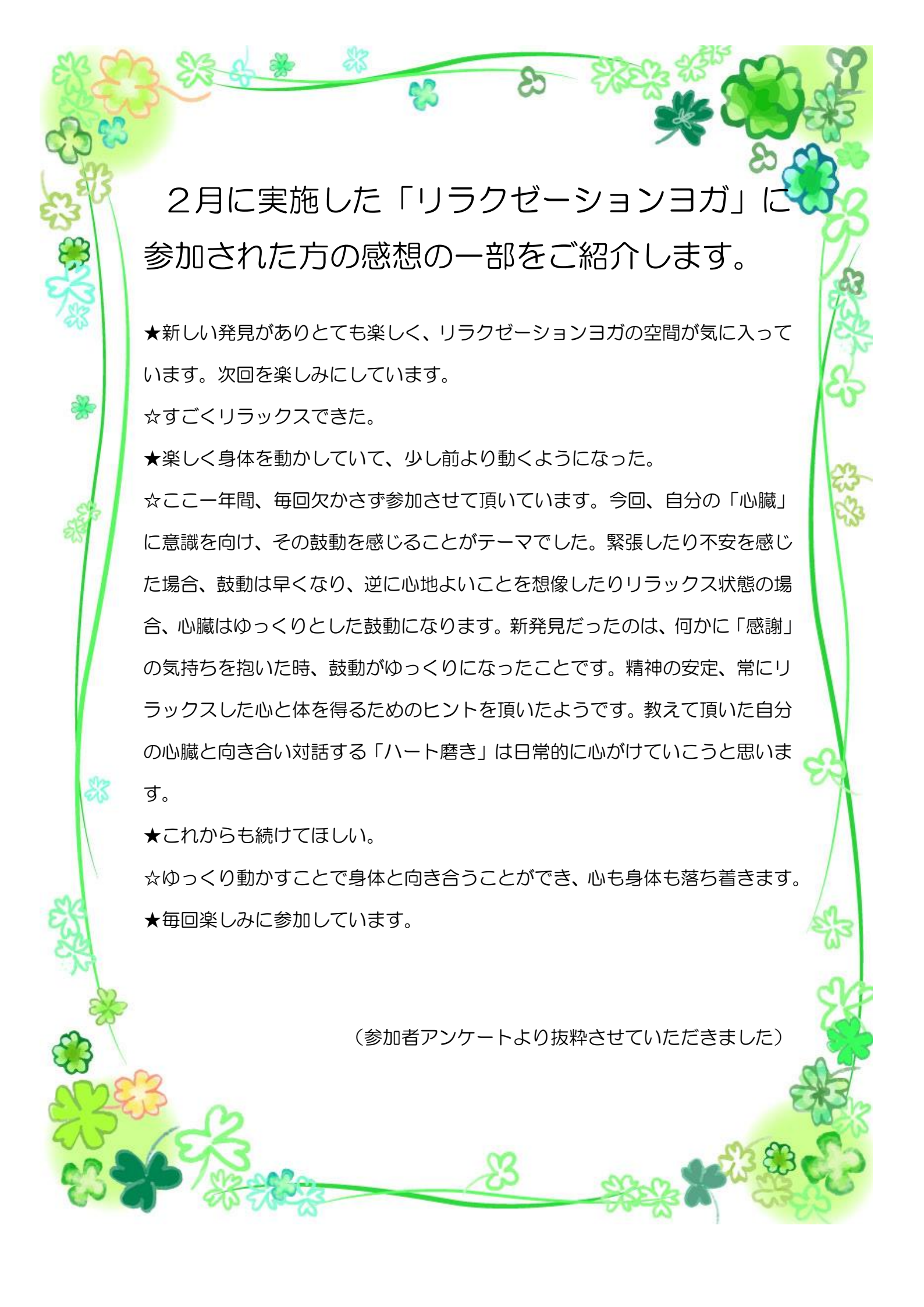
切り取り

### ◆ リラクゼーションヨガ 参加申込書 ◆

氏名 \_\_\_\_\_ ( 才 )

電話（連絡先） \_\_\_\_\_

町名 \_\_\_\_\_ 町 \_\_\_\_\_ 所属 \_\_\_\_\_



## 2月に実施した「リラクゼーションヨガ」に参加された方の感想の一部をご紹介します。

★新しい発見がありとても楽しく、リラクゼーションヨガの空間が気に入っています。次回を楽しみにしています。

☆すごくリラックスできた。

★楽しく身体を動かしていて、少し前より動くようになった。

☆ここ一年間、毎回欠かさず参加させて頂いています。今回、自分の「心臓」に意識を向け、その鼓動を感じることをテーマでした。緊張したり不安を感じた場合、鼓動は早くなり、逆に心地よいことを想像したりリラックス状態の場合、心臓はゆっくりとした鼓動になります。新発見だったのは、何かに「感謝」の気持ちを抱いた時、鼓動がゆっくりになったことです。精神の安定、常にリラックスした心と体を得るためのヒントを頂いたようです。教えて頂いた自分の心臓と向き合い対話する「ハート磨き」は日常的に心がけていこうと思います。

★これからも続けてほしい。

☆ゆっくり動かすことで身体と向き合うことができ、心も身体も落ち着きます。

★毎回楽しみに参加しています。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)