

**\*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12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 : 6月29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

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。

★心臓のお話は前回お聞きしてから、心に意識を向けて、時々心に手を当てて深呼吸をしリラックスしています。

☆終わった後、体が暖かく手の先や足の先も血流が回っているという意識、身体と対話できていることが嬉しく先生に感謝です。次回、楽しみにしています。

★初めて参加させて頂きましたが、驚くほど素晴らしい講習内容でした。毎回欠かさず参加されている方が多い事も頷けます。実際、私も是非次回も参加したいと思います。まず、先生が元々理学療法士であり、おそらくリハビリの実績を積んだ上での講習ということもあり、私達の身体のこと日常生活の事を理解されていることに好感が持て、同時に安心感が持てました。「不安」を取りのぞくべく手法、自身の身体と対話しながら快適さを追求することを実践する事で身体のリラクゼーションのみならず、メンタル面においてもリラクゼーションを得られるという事実。その事実は私にとっては目からウロコのリハビリでした

☆今日教えていただいたことを、日々の生活に活かしたいと思います。毎朝夕に1分「心臓」さんにありがとうを伝えよう！ 自分のボディは神殿と思い毎日清めていきたいです。ありがとうございました。とても楽しかったです！

★また講座に参加したい。

☆納得感が高く、目からウロコが落ちる説明もあった。3回めだったが、参加して良かった。すすめ方が丁寧でありがたい。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)