

**\*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

**10月26日(木) 13:30~15:00**

- ◎ 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：10月13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 \_\_\_\_\_



リピーター  
多数！

毎回大好評！

## 7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。

★待ちに待ったリラクゼーションヨガでした。ゆったりした気持ちになり、ゆっくりと体を動かすことで体内が温かくなります。よい時間でした。ありがとうございました。

☆受けている時はあまり実感がないけれど、終わった後身体が軽くなって実感できました。とても気持ち良かった。また参加したいです。次回を楽しみにしています。

★イスがないのでマットでやったことを家でも実践してみます。

☆できないとの思い込みが少しずつ少なくなっていけることがうれしい。もっとヨガをやりたい。

★不安の大きさは変化しなかったが、気づきはあった。自分がかんばったり、無理をしている時に、体が中心部に丸まるのが分かった。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)

