

\*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

2月14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：2月1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

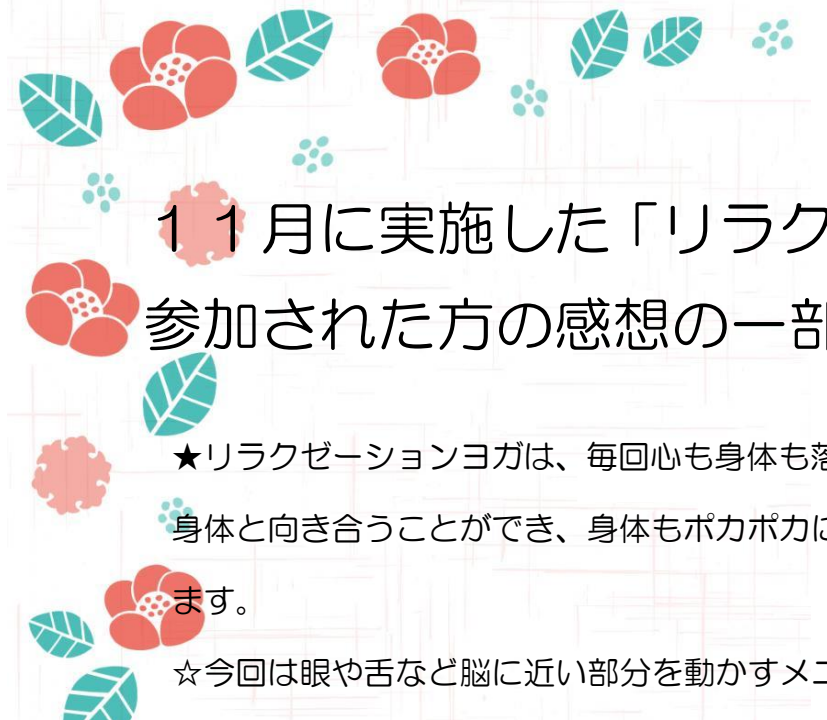
切り取り

### ◆ 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 \_\_\_\_\_



## 11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。

★リラクゼーションヨガは、毎回心も身体も落ち着きます。ゆっくり動かすことで身体と向き合うことができ、身体もポカポカに……。また次回を楽しみにしています。

☆今回は眼や舌など脳に近い部分を動かすメニューが多くて良かったです。効果を体感された方がいたのではないのでしょうか。

★3回目の参加です。今回のテーマは「身体を感じる」。普段、自分の身体を感じる時は、痛みや不調、思い通りに動かない不快感ばかりです。しかし、先生がおっしゃるにはその反面、快適な感覚も必ず存在するはずなので、それらもしっかり認知できるよう意識して自分の身体と対話しようというテーマでした。

そのテーマを念頭に置いて、時間内教わった通りに目や手を動かしていたら終了後に驚いたことに麻痺している足が軽～くなっていました。頭もスッキリ軽くなっていて爽快な感覚でした。自分の身体と向き合うということは、無意識に自分の身体をリラックスさせいい方向へコントロールする何かがあるのだなあという不思議な体験をしました。

☆イスまたは横になってできる運動が覚えられたらいいなと思います。

★2回目の参加ですが、今回初めて「四股」を踏んだら、最初は右膝に激痛が走りましたが、送迎バスを降りてからの帰りの歩きが軽くなりました。

☆呼吸法で身体の柔らかさがわかった。リラクゼーションできた。

(参加者アンケートより抜粋させていただきました)

