

# まちの先生講座 講座企画書

講師名 不二山 礼子

講師紹介（自己紹介）

若い時からヨガが好きでシニアヨガインストラクターの資格

を取得し、老人ホームなどで週一回、行ってきました。



講座名 椅子ヨガで安全安心に体の喜ぶヨガを楽しみましょう

PRポイント

椅子を使用するため脚力や筋力に自信がない人や柔軟が低下している人でも無理なくできます。

講座内容

【1コマ目】

ポーズを練習する時、動きの効果の説明をし、呼吸の仕方も連動していきます。

座位の姿勢の確認

基本的なウォームアップ

腕、脚、首、体幹などの組み合わせで対応

【2コマ目】

基本的なウォームアップ

参加者の状況によってポーズに変化をつける

【3コマ目】

基本的なウォームアップ

ポーズにより筋力や柔軟や持久力を少しずつ強化

持参いただくもの

楽な服装でスラックス・水分・汗拭きタオル

使用教材

--