

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）

若い頃からヨガが好きで、シニアヨガインストラクターの資格を
取得し公民館等で行っています。

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（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

椅子を使用する為、脚力、筋力、柔軟が低下している人でも安心、安全
に無理なく参加出来ます。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等 具体的にお書きください）

【1コマ目】

ポーズの動きの効果を説明し呼吸の仕方も連動していきます。基本的なウォー
ムアップとして指先から腕、首、脚、体幹など無理のないようにほぐし、生活
動作を広げていきます。

【2コマ目】

【3コマ目】

受講者に持参してもらう物

水分、タオル、楽な服装（スラックス）

使用教材