

## 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、公民館でサークルとして行っています。

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して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回目】

ポーズの動きの効果と筋肉の必要性と呼吸の仕方も連動して説明していきます。基本的に指先、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。

受講者に持参してもらう物

水分・タオル・楽な服装でスラックス

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や、作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたら、ご提供ください。