

## まちの先生講座 講座企画書

講師名 不二山 礼子

写真掲載  
スペース

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）

椅子を使用するので、脚力・筋力・柔軟性が低下している人でも、他人と比較をしないで安心して参加できます。

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をわかりやすく説明し呼吸の仕方も連動して「吸って、吐いて」を言いながら行います。  
基本的なウォームアップとして指先から腕・首・脚・体幹等無理のないように、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（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。