

# 夏休み 親子de ヨガ教室

令和3年8月13日(金)

会場：市立光陽公民館 大研修室  
講師：沢井 直美 さん (ヨガ療法士)

様々なヨガポーズ



夏休みを利用して、親子でヨガを体験してもらいました。親子4組10名の参加がありました。

ヨガは、自律神経を整え、筋肉量・集中力をUPさせる有酸素運動です。今回約10種類のヨガポーズに挑戦しました。木のポーズ・三角のポーズ・ピラミッドのポーズ・イヌのポーズ・お休みのポーズ etc.

最後に、ゆっくり深呼吸をして、酸素を十分に身体に取り込みました。酸素がいきわたると血行が良くなり、視界が広がってくるとの事。身体を動かすと、心も広がってくることを体感し、楽しい親子のふれあいの時間になりました。

なお、ヨガ教室を始める前に、食生活改善推進員から、「三世代ふれあいクッキング」のレシピが配布され、夏休みを利用して、親子や祖父母と一緒に、材料の話を交えながらトライしてほしいとの話がありました。