

～ ヨガ教室のご案内～

この度、会社の福利厚生の一環として「ヨガあんよ」様と提携し、従業員・ご家族向けのヨガ教室を開催していただくことになりました。
もちろん参加費は無料です。ご興味がある方はぜひご参加ください。

○第1回目

- ・日時 : 7月3日(日) 11時～12時
- ・場所 : ①きっずぱーく厚別保育園
札幌市厚別区厚別西4条2丁目6-5 5
※園敷地内に駐車場あり
- ②オンライン参加
- ・持ち物: 水分、タオル、動きやすい服装、
ヨガマット(会場参加者レンタルあり
※別途300円)

※詳細は申込み後にご連絡いたします
※広さの関係で会場での参加は先着15名程度とさせていただきます。応募者多数の場合はオンラインでの参加をお願いすることがございます。
何卒ご了承くださいませ。

【次回予告】 ○第2回目

- ・日時 : 8月7日(日) 11時～12時
- ・場所 : ①きっずぱーく厚別保育園
②オンライン参加

【申込みフォーム】

<https://forms.gle/rFbhMeJMRuYkfasG9>



ヨガあんよ 講師紹介

講師: 佐伯舞子 (さえきまいこ)

私はカラダが硬く、普段の日常生活も決して規則正しいとはいえませんでした。

しかし一児の息子を育てる為にも自分が元気でハツラツとして心もカラダも強く元気であるには?という思いからヨガを始めました。今ではそれ以上に考え方や内面的にも柔軟性が身に付きました。私が変われたのはヨガで学んだ

「自分自身と向き合い呼吸をする時間」のおかげです。

心とカラダは繋がっていると実感しています。

ヨガはポーズだけが大事な事ではありません。

もちろん私もできないポーズだってあります笑

沢山の人の寄り添いみなさんが笑顔で元気になってもらえる

ヨガを目指しています。

ゆっくりゆっくり、少しずつ私とヨガを楽しみましょう!!



公式LINE



インスタ

【本件の問い合わせ先】

保育部: 小西 麻恵 (こにし あさえ)

Email: asae_konishi@hakodate.fm

【ヨガに関する問い合わせ先】

ヨガあんよの公式LINEもしくはインスタのDMより直接お願いします。

～ヨガについて～

【ヨガの効果】

- 体幹がつく → **体力向上**
- 新陳代謝アップ → **痩せやすい体**
- 深い呼吸 → **自律神経が整いストレス軽減**
- 誰でもできる → **ケガ、持病があっても無理なくできる**
- 血流が良くなる → **冷え性改善**
- 自然治癒力を高める → **コロナに負けない体**
- 体の歪み、クセに気づくことができる → **姿勢が良くなる**
- 心が穏やかになる → **笑顔が増える**
- 自分に意識を向ける → **感情のコントロール**
- 呼吸法 → **集中力アップ**

【準備するもの】

- ① タオル、水分、ヘアゴム（必要な方）、ヨガマット
※会場参加者は300円でレンタルマットあり
- ② 服装：動きやすい素材のもの
- ③ オンラインでの参加：ヨガマットがない方はタオル2枚
(膝がつくポーズの時に使用する為)

【Q&A】

●カラダが硬いからできないのでは？

→人それぞれカラダのつくり・形違ってちがいます。
カラダが硬くても大丈夫です。

●ヨガマットはどんなものが良いのか？

→マットはクッション性があり、
カラダに負担がかからない物をお勧めします。
2～3, 000円程度のもので十分です。

●どのくらいのペースがベスト？

→まずは月に1～2回。
ご自身のペースで始めていきましょう。
自分のカラダと対話する時間です。

●年齢に制限はあるの？

→シニアヨガもあるほど、年齢は関係ありません。
また、最近では男性もヨガを楽しんでいます。

●ヨガ中はマスクは着用するの？

→会場では基本はつけたままでおこないます。
万が一息苦しさ等を感じた際はインストラクターに
お声がけください。