

2024年2月7日 第2回

## 学んだことを家族に話す時間が楽しくなる

第2回目では冒頭に「前回のヨガの様子を奥さんや家族に話されましたか?」とお伺いしたところ、約7割の方が習ったことを身近な方にお話しされていました。「年々体力が衰えているから」「男だけのグループに惹かれて」などの参加動機も聞けました。家でもヨガをしたい!とお声があり、先生から家でできるヨガのレクチャーをしていただきました。動画をとられたり、熱心にポーズを覚えようとされたり、皆さん気合十分でした。講座終わりには、共通の趣味で仲良くなられた方々がLINEグループを作成される様子も見うけられました。



2024年2月28日 第3回

## 何歳になってもヨガができるコツは“無理をしない”



第3回目もチェアヨガを行いました。

コミュニケーションタイムでは、「毎日1万歩歩くように心がけている」「考えることが好きなのでヨガの瞑想の時間が好き」等のお声があがりました。同年代の方とお話をしても人と会う機会や話す時間が大事だと改めて分かったと仰られた方もいました。90代の方が今回から初参加ということで、スタッフもサポートに入り、先生の指導のもと、無理のない範囲でヨガを楽しんでいた。