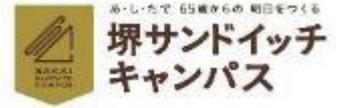


2024年10月18日（金）心も体も健康に！チェアヨガ教室①
呼吸を意識してゆっくり動かす



●ヨガを始める上での大切なこと

「チェアヨガなら、自分もできるかな?」「身体を健康にしていきたいな」という思いで参加したみなさんに、まずはヨガを始める上での心構えを先生から教えてもらいました。講師は大久保 由佳さん。「呼吸を大事にしてね。人と比べないでね」と、お話上手な先生から楽しく優しく教えてもらい、教室は和やかムードでスタートしました。

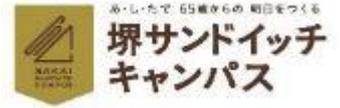
●シンプルな動きなのに、体の先はポカポカ

足の指回しや肩回しなど、静かな動きから始まりました。一見シンプルな動きですが、体の細部まで意識を集中させるのは新鮮で、日頃いかに使いきれてないかが実感できます。それでもレッスン最後には、指先、足先までポカポカになって、1度の受講で体だけでなく気持ちもとてもリラックスできました。今後、体がどんなふうに変わっていくのが楽しみです！

事業概要

日 程 2024年10月18日（金）
場 所 RTCビル7階
参加者 18名

2024年11月1日（金）心も体も健康に！チェアヨガ教室② 大事なことは深い呼吸



●2回目にして、姿勢の意識が変わる

2回目のチェアヨガ。レッスン冒頭、先生から「座り方が綺麗になってる！」とお褒めの言葉。背中がシャンとしていて、みなさん明らかに『意識した』座り方になっていました。レッスンはグループで輪になって、足指じゃんけんからスタート。

「チョキの形って指が開かなくて難しい～」と盛り上がっていました。

●イメージを添えることで、より深い呼吸に

次は、深い呼吸の練習をしました。呼吸はヨガの基本で最も大事なことだそうです。口ウソクを吹く、大好きな香りを吸うなど『イメージ』を添えることで、深い呼吸ができます。最後はペアを組んで、背中にまで空気を入れる練習をしました。背中に当てた手が動いてるかを意識するだけで、本当に空気が入ってきて驚きです！背中に当てた手が「ちゃんと動いてるよ！」とペアで確認することで、自然と会話が生まれる回となりました。

事業概要

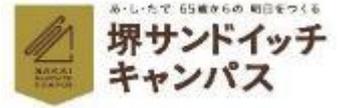
日 程 2024年11月1日（金）

場 所 RTCビル7階

参加者 15名

2024年11月15日（金）心も体も健康に！チェアヨガ教室③

いよいよ太陽礼拝！



●いよいよ太陽礼拝のレッスン

3回目のレッスンは太陽礼拝を学びました。先生オリジナルの動きとこのことで、体の柔軟と活性化のための動作が詰まっています。前屈やバンザイ、片足ずつ上げる動作で、ポイントは、息を吐きながら足を上げ、吸いながら足を下げることで、これが日常の動きと反対で難しいのです。足を上げる時はついつい息を吸ってしまうので、「ウフフ。間違った～」や「どっちだったっけ？」と笑いも起きていました。腰痛予防や腹圧のためを考えての動きだそうです。

●何度もやって体で覚える

10のステップがあるので、まずはメモをし、頭で順番を組み立てながら練習しました。最初は頭で考えてしまい、ぎこちなかった動きも、何度も何度も繰り返すことで自然な動きに変わっていきました。体が緊張からほぐれると、自然に呼吸も深まり、最後はリラックスモードに。太陽礼拝は朝にやると体がスッキリするそうです。みなさんの朝の習慣になっていくと素敵ですね。

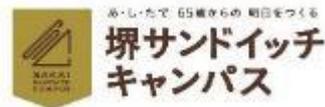
事業概要

日 程 2024年11月15日（金）

場 所 RTCビル7階

参加者 16名

2024年11月29日（金）心も体も健康に！チェアヨガ教室④ 新しいポーズに挑戦！



●頑張りすぎないことが大切

4回目は新しく『女神のポーズ』『椅子のポーズ』の2つを学び、覚える動きが増えてきました。ヨガのポーズだけでなく、ケガをしない身体づくりとして可動域を広げるための筋力トレーニングや、脳トレになる動きもあり、みなさん黙々と集中モード。脳トレでは頭がこんがらがって毎回笑いが起きるシーンも。「頑張らなくていい。ながらでも続けることが大事」と先生。ゆっくり繰り返し教えてもらいました。

●誰かに伝えることの楽しさ♪

レッスン前のグループトークも大盛り上がり。今回のテーマは『オススメの場所』です。みなさんアクティブにいろんなところに出向いているようで、オススメの公園やレストランなど情報交換が活発です。運動中はなかなか話すことができませんが、休憩中に近くの方と楽しくお話しする時間も増え、コミュニケーションも深まってきました。まさにチェアヨガのタイトル『心も体も健康に！』ですね。

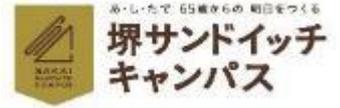
事業概要

日 程 2024年11月29日（金）

場 所 RTCビル7階

参加者 17名

2024年12月6日（金）心も体も健康に！チェアヨガ教室⑤ これで4つのポーズを習得



●みんなでコロコロ！足の運動

レッスン前恒例のグループトークの間もテニスボールで足裏をコロコロストレッチ。足元も心もあたたまった状態で、レッスンがスタートします。今回は新たに『わしのポーズ』にチャレンジしました。肩甲骨まわりがメインとなる動きですが、座るときは母趾球（ぼしゅきゅう）、小趾球（しょうしきゅう）、座骨を意識！マルチタスクが脳トレにもなっています。

●みんなが先生！ペアワーク

レッスンの最後には、1人が指導者、1人がプレイヤーとなり、太陽礼拝の動きをペアで確認。「動きではよう教えへんけど、先生のセリフはメモしてるから、それを読み上げたら伝えられたわ！」と、レクチャーを習得した人も。10のステップがある太陽礼拝。記憶があやしいときは、隣のペアに声を掛けに行くシーンも見られました。いつの間にかどンドンその輪が大きくなり、最終的にはグループワークに！誰かといっしょにすることで、楽しさも習熟度もアップしていました。

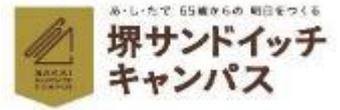
事業概要

日 程 2024年12月6日（金）

場 所 RTCビル7階

参加者 15名

2024年12月20日（金）心も体も健康に！チェアヨガ教室⑥
 身体も心もぽかぽかに



●60分間のノンストップのフルコース

最終回は、これまで習ったポーズを、休憩なし60分間のフルコースで行いました。ストレッチからスタートし、最後は深い前屈や開脚までをテンポよく、流れるように進めました。心地よく息があがる程で、終わるとみなさん汗で顔がピカピカに！その後、音楽に合わせて足ふみのダンスをしました。これが盛り上がりとても楽しい！元気な音楽のおかげでさらに体がポカポカになりました。

●1人ずつにコメントを添えて修了証書の授与

「人と比べない。ちょっとずつを続ける」これは先生に繰り返し教えてもらったこと。自分のペースでお家で続けてきた成果が、ポーズに出てきており、先生からも褒めの言葉がありました。最後は、先生が1人ずつにコメントを添えながら修了証書を渡してくれました。1人1人を丁寧に見ていただいたのが伝わる温かいコメントで、みなさん嬉しそう＆ちょっと恥ずかしそうな素敵な時間でした。

事業概要

日 程 2024年12月20日（金）
 場 所 RTCビル7階
 参加者 14名