

30名

5月から12回 イキイキ元気の シルバー・ヨーガ

無料

このシルバー・ヨーガは、岡山県生涯学習大学連携講座です。

おおむね、60歳以上の方を対象に、
だれにでも出来る簡単でやさしいヨーガで、
より元気な“からだ”と元気な“こころ”をつくります。

ゆるやかで
やさしいヨーガによる
筋力・体づくり

60才以上

(ただし、日常生活の動作に不自由の無い方を対象)

体づくり

“いまここ”に意識を留めて
あるがままの自分、あるがままの現実
に気づく訓練をしていきます。

マインドフルネス

2017年5月～7月末までの12回のシリーズです。原則12回連続参加可能な方を優先します。各回心身に有効なテーマ(詳細は裏面)に

よって進めます。概ね **定員30名** 程度とします。

尚、貸し室料は、利用者負担とします。(1人当たり1回約50円程度)

場所: **児島武道館**

〒711-0911 倉敷市児島小川2-1-10

開催日:2017年

5月11日、18日、25日、6月1日、8日、15日、22日、29日

7月は 原則毎木曜日4回実施 合計12回(7月日程は決定しだい参加希望者に連絡)

時間: PM14:00～15:30(通常1時間30分、初回2時間)

講師: NPO法人日本ヨーガ療法士協会岡山・四国の会員
認定ヨーガ療法士、健康福祉運動指導者(介護予防)

主催: NPO法人日本ヨーガ療法士協会岡山・四国

連絡先 080-1937-6994(富岡)、FAX 050-3435-0199

後援: 倉敷市

未定の日程は、後日参加者に連絡いたします。

キリトリ

申し込み書

FAX 050-3435-0199 迄

シ 氏	メイ 名	年 齢	性 別
			男・女
住 所			
連絡先	(携帯・電話)		

生き生き元気のシルバー・ヨーガ テーマと身体計測

各回の話のテーマ(原則)

1回目	ヨーガについて	2回目	筋肉を作る
3回目	骨粗鬆症	4回目	軽度認知症
5回目	動脈硬化	6回目	食事(栄養・食べ方)
7回目	免疫	8回目	睡眠
9回目	転倒予防	10回目	高血圧
11回目	糖尿病	12回目	今を生きる

健康データの計測(希望者のみ)

毎回前後	血圧(収縮期・拡張期、ストレス) 唾液アミラーゼ(ストレス)
初回と1ヶ月毎	体組成計による計測(体力)
初回時・最終時	握力(筋肉) TUG(活動性) 開眼片足立ち(バランス) POMS(感情)

持参するもの

ヨーガマット又は、バスタオル
服装は動きやすい服装
夏場水などの飲み物等

全員 参加者アンケート

健康状況、万が一の連絡先、参加承諾書……必須

各回のプログラムの流れ

- 25分 各回のテーマ(パワーポイント・話)
- 5分 マインドフルネスの話
- 10分 アイソトニック・ヨーガ(ヨーガ療法の体操)
- 10分 マインドフルネス静座瞑想
- 20分 マインドフルネス・ヨーガ
- 10分 マインドフルネス・ボディ・スキャン
- 5分 テーマ瞑想(又は話)
- 5分 呼吸法(3種程度)

※ プログラム全体をとおして、ピュアー・マインドフルネスで構成されています。