



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

0952-26-0011

[交通アクセス](#)
[お問い合わせ](#)
[男女共同参画センター](#)
[生涯学習センター](#)
[DV総合対策センター](#)
[相談する](#)
[図書を借りる](#)
[視聴覚機材や
PCを借りる](#)
[ホールや研修室を
借りる](#)

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [30年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「はじめてでもできる♪リラックスヨガ講座」を開催しました

平成30年度県民講師チャレンジ講座

「はじめてでもできる♪リラックスヨガ講座」

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- ◆講座名 「はじめてでもできる♪リラックスヨガ講座」
- ◆講師名 古賀 ともこ（ヨガインストラクター）
- ◆日 時 平成30年9月13日（木） 10：30～12：00



講師の古賀さんは「普段外に向けている意識を自身の内側に向け、呼吸に合わせながら、やさしく体を動かしていくヨガを体験してほしい。そして多くの皆さんにすがすがしい気持ちになってほしい」との思いで、講座を開催されました。最初に古賀さんは、スライドを使い、ヨガについて分かりやすく説明されました。



「ヨガとはサンスクリット語で「つなぐ」という意味があり、人の心と体と魂をつないで、調和のとれた状態にしていくことです。ポーズをすることが目的ではありません。自分の体の感覚をしっかりと感じてみましょう」と話されました。



参加者は緊張した面持ちでしたが、古賀さんの温かく心地よい声に合わせて呼吸をしたり、ゆっくりとしたペースで体を伸ばしたりするうちに、すっかりリラックスした様子でした。

会場内には、古賀さんが準備された心地いいCDが流れ、さらにリラックス効果を高めていました。

気づかないうちに、ぐっすり眠った方もいるくらいの癒しの時間となり、皆さんすっきりとした表情で会場を後にされました。

【参加者の感想より】

- ・ヨガの内容もよく、リラックスしつつもしっかり運動できていたし、ポーズの意味も理解しながらやることができました。
- ・とても癒される時間となりました。また、是非参加したいです。



- ・久しぶりに時間を忘れて、ゆっくり自分のために時間を使うことができました。
- ・丁寧に説明もあり、声のトーンやスピードもとても良かったです。
- ・始める前と後の実感があり良かったです。

♪♪♪ 今後の古賀さんの活躍を応援しています ♪♪♪

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんどの森内)

交通アクセス

お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

