

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](#)
>
[令和2年度](#)
>
[県民講師チャレンジ講座](#)
>
県民講師チャレンジ講座「はじめてでも体感できる！ヨーガ教室」を開催しました

令和2年度 県民講師チャレンジ講座

【はじめてでも体感できる！ヨーガ教室】

※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 「はじめてでも体感できる！ヨーガ教室」
- 講師名 高松 喜和子（たかまつ きわこ）
- 日 時 令和3年1月30日（土） 11：00～12：00



講師の高松さんは、自身の体調改善のため教室に通い始めたのをきっかけに、今年でヨーガ歴28年。今回は、「ヨーガを通じて、皆さんの健康な身体づくりに寄与できれば」と講座を開催されました。



タイトルにもある通り、初めての方にも体感していただけるようにとプログラムを組まれた高松さん。会場に来られた方1人1人に声をかけながら、体の調子を確認されていました。

この日参加されたのは、30歳代～70歳代まで幅広い年代の方々。ヨガは初めてという方、行っているという方、経験値も様々です。高松さんは講座の初めに「キレイなポーズをしようと思わなくて大丈夫です。ご自身の体の動かせる範囲で、ご自身の体と相談しながら行ってください」と呼びかけられました。

動いているときは緊張、“交感神経”が働いています。そしてゆるんでいるときは弛緩、“副交感神経”が働いています。この2つを行き来することで、自律神経のバランスが取れていくのだそうです。高松さんは、ヨーガの基本として「動きはゆっくり、呼吸を入れながら、意識は自分に向けていきます」と説明をされました。



まずは、胸とお腹に手を当て、ゆっくりと呼吸をする練習です。

続いて、足首を伸ばしたり、背中をまるめる、反る、腕を後ろに組んで上げる、下げるなど、ゆっくりと体をほぐし、伸ばしていきます。

その間にも、「ご自分のペースで行ってください。膝が痛い方は伸ばした状態でも大丈夫ですよ」「人と比べなくてよいですよ。今日はここまで、など、その日の自身の体調に合わせてください」と声をかけられる高松さん。皆さんが無理をしていないか、できる方にはさらに～と、1人1人の状態に気をかけながら進められました。

そしてあっという間に過ぎた1時間。はじめは「できるかな？」と心配されていた方々も、血色が良くなり少しピンク色になった顔で「体が温まった～」「久しぶりに体が伸びて気持ちよかった～」と口々に言いながら、講座を終えられました。ゆったりとした静かな空間で、じっくり自身の体と向き合う時間となったようです。

【参加者の感想より】

- 身体の伸びを実感でき少しの時間でしたが、身体が楽になりました。
楽しい時間を過ごすことができ、家でもやってみようと思います。ありがとうございました。
- 今日のヨガはゆったりして、呼吸が深くできて、リラックスできました。
和室というのもよかったです。体も心もスッキリしました。
- ゆっくり身体と向き合う時間がとれていなかったなので、短時間でしたが気持ちよかったです。
筋肉の衰え、固まりが実感できました。
- 血の巡りがよくなりました。意識して教えていただいたポーズを取り入れたいと思います。

今後の高松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(どんどんの森内)

 交通アクセス

 お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜：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

