

# いざなぎ学園だより

## 第14回講座 令和6年10月2日（水）



令和6年10月2日（水）午前10:00から淡路文化会館講堂にて、rela-yoga主宰の井上愛氏をお招きし、第14回講座「健康椅子ヨガ」を開催しました。学園生79名が受講し、体をほぐしコリや痛みを和らげ、姿勢保持のためにおだやかに筋力をつけるための、椅子を使った簡単なヨガを学びました。心の不調を整えるために、呼吸を深めて血流改善に効果のあるヨガを体験しました。

### ◎学園生のみなさんの感想 振り返りシートから（抜粋）

- とてもためになるお話で楽しかったです。このヨガならまた参加したいです。お話も上手でわかりやすかったので、家でもやってみたいです。ありがとうございました。
- 健康椅子ヨガ、ありがとうございました。明るく楽しいヨガでした。次回もよろしくお願いします。井上先生のヨガは私にもできそうなので、自宅でも実践したいです。これを続けていきたいと思います。今後もこのようなお話があれば聞きたいです。
- 簡単にできるヨガでよかったです。身体が固いので無理もありましたが、少し頑張ってみたいと思います。次回もお願いします。
- 指の筋を伸ばしたり、足の筋トレを行い、痛みや伸びを感じました。呼吸の方法も教えていただき、椅子ヨガをもう一度体験したいです。よろしくお願いします。
- 身も心も健康になれるヨガ、とても楽しかったです。次の機会も楽しみにしています。
- とてもわかりやすいヨガでした。身体がすっきりしました。家でも実践したいと思います。またいざなぎに来ていただきたいです。
- とても楽しく体を動かすことができ良かったです。呼吸の仕方も覚えて心もすっきりし、心地よいひとときでした。またヨガの時間を楽しみにしていますので、よろしくお願いします。
- すごくよかったです。固い体がほぐれ最後は眠くなるほど気持ちよかったです。猫背になっていたのが、今日の講座で大変勉強になりました。先生の話し方が明瞭でよかったです。次回も楽しみにしています。毎回楽しみにしています。
- 今日の講座は大変良かったです。これからもこのような機会をたくさん作ってほしいと思います。

### 兵庫県立淡路文化会館

〒656-1521 兵庫県淡路市多賀600

TEL 0799-85-1391 FAX 0799-85-0400

<https://www.awaji-bunkakaikan.jp/>

