

心と体のすっきり感を実感してみませんか？

保健センターでは心身の健康を保つためのセルフケアの一つとして、対面でヨガ教室を開催します！

ヨガ特有のゆったりとした呼吸と動作を行うことで、心が落ち着き、心身ともにすっきりすることを実感していただき、ぜひ日常生活にも取り入れていただければと思っています。

ヨガは難しい…と思っている方も大丈夫です！簡単な呼吸法や動作をここちよく学べますので、安心してご参加ください。

★ヨガの効果★

- ①心が落ち着く
- ②集中力を高める
- ③睡眠の質がよくなる
- ④自律神経やホルモンバランスを整える
- ⑤身体の歪みをなおす、姿勢がよくなり、体内環境を整える
- ⑥体力や筋力の向上
- ⑦シェイプアップ効果、デトックス効果

など

日時：10月27日(金)

(1部) 12:05~12:45 (2部) 12:50~13:30

※職員さんや忙しい方も参加しやすいように2部に分けて実施します。

1部のみ、2部をみの参加もOKです。時間が取れる方はぜひ1部2部両方参加してください。初めての方でも大丈夫です！

※1部は呼吸法、簡単な動作を体感していただき、
2部は呼吸法、簡単な動作を組み合わせたポーズを体感していただきます。



場所：生命体工学研究科1階ホール MACS

対象：若松キャンパス学生及び教職員

お申し込み方法：URLまたはQRコードから申し込みフォームに入力

<https://forms.office.com/r/GMs8h1faJM>



その他：・ヨガマットをお持ちの方は持参してください。

※レンタルマットもありますが、数に限りがあります。

- ・動きやすい服装でご参加してください。ジャージやスパッツの方が動きやすいです。あぐらをかいたりするので、スカートでの参加は控えてください。
- ・水分とタオルを持参してください。

問い合わせ先：若松地区保健センター (3710室)

E-mail：hok-sehoken@jimu.Kyutech.ac.jp

TEL：[093-695-6017](tel:093-695-6017)

