

ヨガ教室

5月のお知らせ



令和3年度から定期開催しているヘルスアップ講座“ヨガ教室”は、今年度も開催決定！5月のヨガ教室は、下記日程で開催します。運動習慣のひとつに取り入れてみませんか？各開催場所で、みなさまの参加をお待ちしております！

| コース名 | 開催日 | 開催場所 | 時 間 |
|---------|----------|-------------------------------|------------|
| 午前コース | 5月17日（金） | 森のアリーナ | 10時～11時30分 |
| | | 公民館オンライン配信 （北山形、沼宮内、久保、川口） | |
| 夜 コ ー ス | 5月9日（木） | 森のアリーナ | 19時～20時30分 |
| | 5月23日（木） | 岩手町総合開発センター | |

※受付時間…開始時間 30 分前より行います。

参加費

無料です。
参加希望の方は開催日に直接、各開催場所にお越しください。
ヨガマットをお持ちでない方は貸し出しがあります。

講 師

日本ヨガ連盟所属の方です。

その他

裸足または5本指の靴下をはいて動きます。
水分補給の飲み物は各自ご準備ください。
体調不良の方は参加をお控えください。



オンライン配信の様子です♪

ご不明な点などございましたら、下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】岩手町役場健康福祉課 健康推進係
☎62-2111（内線516）

※この講座は、岩手町地域ポイント「あいポイント」の対象です。



※ 年間日程は裏面をご覧ください。

令和6年度 ヨガ教室年間日程予定表

| コース名 時 間 | 午前コース 10時～11時30分 | 午後コース 14時～15時30分 | 夜コース 19時～20時30分 | |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 開催場所 | 森のアリーナ (5月、7月、9月) | 森のアリーナ (6月、8月) | 森のアリーナ (5月～9月) | 岩手町総合 開発センター |
| | 岩手町総合開発センター (11月、1月) | 岩手町総合開発センター (10月、12月、2月) | 岩手町総合 開発センター (10月～1月) | |
| | 公民館オンライン配信 北山形、沼宮内、久保、川口 | 公民館オンライン配信 北山形、沼宮内、久保、川口 | | |
| 5月 | 17日(金) | | 9日(木) | 23日(木) |
| 6月 | | 5日(水) | 13日(木) | 27日(木) |
| 7月 | 19日(金) | | 11日(木) | 25日(木) |
| 8月 | | 7日(水) | 1日(木) | 22日(木) |
| 9月 | 20日(金) | | 12日(木) | 26日(木) |
| 10月 | | 2日(水) | 10日(木) | 24日(木) |
| 11月 | 8日(金) | | 14日(木) | 28日(木) |
| 12月 | | 11日(水) | 5日(木) | 19日(木) |
| 1月 | 17日(金) | | 9日(木) | 23日(木) |
| 2月 | | 5日(水) | | |



ヨガ教室参加者インタビュー／五十地 吉信さん



Q：ヨガを始めたきっかけは？

A：以前からヨガに興味があったがきっかけがなかった。町で6年前に単発のヨガ教室を開催したとき参加して、体に合っていて良かった。そこから始めて6年目となる。

Q：ヨガを始めてからの身体の変化は？

A：可動域の範囲が広がった（股関節 135度）。首の詰まりがとれ首が回るようになった。呼吸が楽になり眠りの質が良くなった（口を閉じて眠れる）。

Q：ヨガ以外に定期的に行っている運動はありますか？

A：動画と本を見て関節や筋肉の動きを確認し、毎日20～30分はストレッチをずっとしている。

Q：五十地さんにとってヨガの良さとは？

A：身体の本質を知ることができる、ですね。



毎回欠かさず参加の五十地さん。教室でいつも間近で拝見し、本当にとてもしなやかな身体をしています！“自分自身の身体のため”という思いと、“継続は力なり”を実感します。これからもヨガ時間を楽しみましょう！