

郡山市西部体育館主催「やさしいヨーガ教室」

ヨーガ療法士 日下部晶子

日 時：平成 24 年 9 月 23 日(日) 午前 9 時半～11 時半

場 所：福島県郡山市西部第二体育館内会議室

参加者 23 名

参加者内訳 20 代：2 名 30 代：4 名 40 代：4 名

50 代：5 名 60 代：7 名 70 代：1 名

参加費：200 円(保険料)

内 容：アンチエイジングヨーガ立位編

参加者の感想

- ・ゆったりした時間で落ち着いて過ごせた
- ・身体に負担がかからずよかった
- ・呼吸と動きをあわせることがむずかしい
- ・呼吸を意識することがむずかしい
- ・リラックスできて心地よかった
- ・もう少しひねりやバランスなど動きがあってもいいかと思った
- ・思っていたヨーガと違っていたがまた参加したい
- ・終わった後の体と心の気持ち良さがたまらなく良かった
- ・毎日続けたら体のためになるかも
- ・気持ちがすっきりした
- ・腰の具合がいいようだ
- ・体の疲れが和らいだ
- ・この場所で同じ先生で月 1 回くらい行っていただけたらなと思う

ヨーガ療法を知っていた：8 人/23 人中

〃 知らなかった：15 人/23 人中

この様子が 9 月 25 日(火)福島民報新聞朝刊郡山版に掲載されました。

写真入りで残念ながら文章は大分、省略されてしまいました。

[10 月 26 日ラージャヨーガの際に持参]

最後に参加者の一人が個人的に質問されて、骨密度も増えますかと聞かれました。はいと答えました。

確か、女性ホルモンが分泌されると骨にまで影響しましたよね。

以上報告いたします