

# ヨガ・(ストレッチ／リズム／イス)体操

指導

披露

講演

ほしの じゅんこ

## 星野 潤子

活動内容	ヨガや体操を通して皆が楽しめる空間作りをしています。からだの話や日常動作のアドバイス、参加者同士のコミュニケーションを入れています。運動が苦手でも来ただけで笑顔になれるやさしい講座を作ります。	
資格・経験 活動歴等	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動指導士</li> <li>ヨガ講師(インド中央政府認定)</li> <li>整体療法・愉氣セラピスト(氣道協会認定)</li> </ul>	
活動の対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未就学児 <input checked="" type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input checked="" type="checkbox"/> 相談可

### 具体的なプログラムの一例

タイトル：ママとベビーのカンガルーヨガ

内容：0～3才のベビーとママと一緒にやるヨガ

定員：5～10組

所要時間：40～60分(+おしゃべりタイム)

※親子でつながりヨガ、ママの骨盤ケア、みんなでコミュニケーション、親子でゆったりヨガ



タイトル：ゆったり整体ヨガ

内容：幅広い年齢の方を対象にムリなポーズがないやさしいヨガ  
定員：1人マット1枚分のスペースとソーシャルディスタンスがあれば何人でもOKです。

所要時間：60～90分

立位、座位、マットに寝て行うのが一般的ですが、イスヨガなどにも対応します。



### 街のアドバイザーから

みなさんは、ご自分の姿勢に自信がありますか？ なんか体がすっきりしない、腰や肩が重い……など、もしかしたら姿勢や歩き方に原因があるかもしれません。体を動かすことでご自分の体をふり返り、日常のくせに気づきましょう。心も体も頭もすっきりしますよ！