

リラックスヨガ・シニアヨガ  
骨盤調整ヨガ・陰ヨガ・パワーヨガ

指導

披露

講演

かまはら みき

## 蒲原 美樹

活動内容	基本のヨガを初心者の方から基礎から丁寧に指導いたします。心身の不調をやわらげるリラックスできるヨガです。体の不調をカウンセリングして改善するヨガメニューをご指導します。	
資格・経験 活動歴等	資格：ブライアンケストサンタモニカパワーヨガティーチャートレーニング 経験：ゴールドジム・セントラルウェルネス・磯子スポーツセンター・ 横浜スポーツセンター・ケアプラザにて指導経験有	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	<input checked="" type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input checked="" type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input checked="" 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：リラックスヨガ講座

内容：コロナ禍で、運動不足で心身に不調を抱えている方など体をほぐしリラックスして血流を良くし健康に導くヨガ講座です。

定員：30名

所要時間：60～90分

材料費：コピー代等

### 街のアドバイザーから

コロナ禍でお年寄りの方が家にこもりがちになってしまうと筋力が衰え、要介護度も高くなるという統計が出ていて、認知症も進行してしまうそうです。老人福祉センターでヨガ講座を通してご年配の方々が健やかに生活出来るようお手伝いさせて頂いています。老若男女問わずヨガで健康、楽しい時間を過ごして頂けたらと思います。