

令和8年度 あおもり県民カレッジ 西北地区地域キャンパス講座（五所川原市・市浦）
実施報告書

ヨガでつながろう！ココロとカラダ
～ゆったりとした「動き」と「呼吸法」でリフレッシュ～

- 1 開催日時：令和8年6月24日(水) 13:30～15:00
- 2 開催場所：五所川原市 市浦コミュニティーセンター 和室
- 3 講師：工藤 富士子（ヨガ インストラクター）
- 4 参加者数：18名
- 5 主な内容
 - ・生活ヨガ
長い呼吸は「長生き」呼吸！（笑う・歌う・のびをする・あくびする）
 - ・ヨガアサナ（ポーズ・動き）
（「三日月のポーズ」「片足前屈のポーズ」「ねじりのポーズ」「のびをする」「腰の操体法」「くつろぎのポーズ」「ももの呼吸」等）
 - ・大事なこと：「意識」（効いているなあ、痛いよ、気持ちいいなと思うこと）
絶対無理をしない

6 写真

