人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）　栗山　久美子

プログラム名	誰でもできる「笑いヨガ」で健康になろう！ （笑いヨガ＋チェアヨガ）		
プログラムのねらい	「笑い」の健康効果を簡単に楽しく取り入れられます。運動不足の人でもできる 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸」を組み合わせた「笑いヨガ」で認知症予防、 ストレス解消、がん予防、血圧改善！		
講座名・テーマ 学習分野等	学　習　内　容　等 （　具　体　的　に　）	時間数 （分・時間）	備　考 （備品等）
	・簡単な笑いヨガの説明	40分	・動きやすい
	↓	～	服
	・ウォーミングアップ（認知症予防の脳トレ体操）	60分	・水分
	↓		・タオル
	・笑いヨガの呼吸法		
	↓		※イス使用
	・笑いヨガの実践		
	↓		
	・チェアヨガ（温まった身体をさらにほぐします）		
	↓		
	・簡単なリラックスタイム		

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）　栗山　久美子

プログラム名	シニアの為のヨガ		
プログラムのねらい	シニアのヨガはポーズにこだわらなくて大丈夫！だけど足をしっかり きたえるポーズを中心に誰でも楽しく気持ち良くヨガを楽しみましょう！		
講座名・テーマ 学習分野等	学　習　内　容　等 （　具　体　的　に　）	時間数 （分・時間）	備　考 （備品等）
	・足をほぐすストレッチ	70分	・動きやすい
	↓	～	服
	・上半身　肩まわりほぐすストレッチ	90分	・水分
	↓		・タオル
	・呼吸を深め自分自身と向き合う		（補助具とし
	↓		ても使用しま
	・簡単な太陽礼拝（全身運動）		す。）
	↓		・ヨガマット
	・壁を使ったりイスを使ったりする		
	簡単なヨガのポーズ		
	↓		
	・深いリラックスのポーズ		