

# 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

鈴木淑子

プログラム名	ママヨガ・親子ヨガ・キッズヨガ ゼギナーズヨガ・パワーヨガ		
プログラムのねらい	小さいお子さんからシニアの方まで、ヨガを通して体を動かす喜びを感じていただきたい。		
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)
ママヨガ	子どもと一緒に参加でき、子育てママの運動不足解消、リフレッシュ、体質改善、リラクゼーションになる内容。日頃自分の時間をとれぬママたちに癒しの時間を提供したい。	1時間	
親子ヨガ	0〜3歳児親子さんには、ベビーマッサージとヨガのポーズを取り入れたプログラムを。4〜10歳児親子さんには、大人も子ども気持ちよく楽しく体を動かせるプログラムを。いずれもヨガを通して親子でスキンシップを図り絆を深める。	1時間	
キッズヨガ	子どもの柔軟性やバランス感覚、集中力を高める効果のあるポーズを中心に、体が動くことを楽しむ小学生対象のヨガクラス。	1時間	
ゼギナーズヨガ	ヨガ初心者、ブランクのある方、気軽にヨガを体験してみたい方、興味があってもなかなか始められなかった方のための、ヨガを知ってヨガを好きになってもらう入門クラス。	1時間	
パワーヨガ	太陽礼拝を中心に、全身の筋力をたっぷり使うクラス。	1時間	

# 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

鈴木淑子

プログラム名	正しい姿勢を手に入れよう!!		
プログラムのねらい	姿勢は健康にも見た目にも大きな影響を及ぼすため、正しい形を知って改善することで、より健康により若々しくなれる。		
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)
姿勢講座	正しい姿勢とは何かを理解し、自分の体を知、正しい姿勢が身につく運動と、日常生活で気をつけるポイントをお伝えする。	1時間	