

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 堀 未畝 (ほり みほ)

プログラム名	ヨガ・ベビー、キッズヨガ・シニアのための椅子とタオルのヨガ・ピラティス		
プログラムのねらい	赤ちゃんからシニアまで、心と体を健やかに、そして幸せへと導くことをねらいとしています。		
講座名・テーマ 学習分野等	ヨガの一例です。この他、対象者に合わせて様々なヨガを展開致します。 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
1. 自己紹介と季節のお話	講師の自己紹介と、講座開催時の季節に合わせた過ごし方のコツ、その日のヨガのテーマやヨガをする上で の注意事項をお話する。	10分	ヨガマット (レンタル有 1枚100円) 飲み物・汗拭 きタオル 寒い場合はブ ランケットな ど
2. 呼吸法	外側に向けた意識を内側へと向けるためまずは深呼吸 を10回からスタート。	5分	
3. ウォーミングアップ	ヨガに入る前に、日頃ケアすることの少ない足、首、 耳、目などをほぐすウォーミングアップを行います。	10分	
4. ヨガのポーズ	子供のポーズ、猫と牛のポーズ、上を向いた犬のポー ズ、下を向いた犬のポーズなど、少しずつ負荷をかけ ながら対象者や参加者のレベルに合わせ、無理なくヨ ガを行います。	30~40分	
5. 安らぎのポーズ	しっかりと体を伸ばし動かした後は、徐々にクールダ ウンしていきます。最後は安らぎのポーズシャヴァー	10分	

