

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 堀 未敏 (ほり みほ)

プログラム名	乳がんヨガ		
プログラムのねらい	乳がん経験者の方々やそのご家族の心と体をリラックスへと導き、不安や緊張感から少しでも開放されることをねらいとしています。		
講座名・テーマ 学習分野等	乳がんヨガ (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
2. 自己紹介	講師の自己紹介と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) 椅子・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	ヨガマットだけでなく椅子も使いながら、無理なくヨガを行います。ゆったりとしたポーズでご自身の体調に合わせながらヨガができるので、何も心配はいりません。	30分	
5. 安らぎのポーズ	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サナで呼吸のコントロールもやめてゆっくりとお休みして終了します。	15分	

6. おしゃべりタイム	会場の時間が許す限り、皆さんでおしゃべりする時間です。同じ悩みを抱える方々が気持ちを共有できる場を作ることで、心も開放していけるように願っています。	50分	
	合計	2時間	