人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）　奈良部　益可

プログラム名	笑いヨガ、ヨガ、椅子ヨガ		
プログラムのねらい	ヨガの呼吸法を取り入れ、心身の健康を保つ 介護予防、笑顔ある毎日にする。		
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）
1.ヨガについて	ヨガをすることで得られる効果について	5分	動きやすい服装。 水。
2.事前運動	ヨガの呼吸を体感する。	10分	
3.実技	ヨガの実践	30～60分	
4.感想	自分で感じたことを発表することで フィードバックになり、学んだことを日々の 生活に取り入れやすくなる	10分	