

9/12より

亀山東小学校体育館 『ヨガ教室』参加してみませんか？



5月より、亀山市立亀山東小学校体育館で開催しています『ヨガ教室』の第2期参加者を募集します。

ヨガは、合掌で始まり、合掌で終わります。参加者全員で合掌をしたあと、呼吸法を行い、体が温まってくるとバランス感覚を養うポーズや姿勢をゆっくり時間をかけ、行っていきます。いくつものポーズを行ったあと、最後は瞑想をして終わりとなります。



ストレス社会とも言われている現代、自分で、何かストレスを解消する方法があればいいのですが、いまいち見つからないという方。ぜひこのヨガ教室に参加して、少しでも気持ちを落ち着けて行きませんか？

ヨガとは、サンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、魂が繋がっている状態を表します。エクササイズ要素だけではなく、日常生活の中での心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ることができます。

そのため、自律神経を整えたり、体のゆがみやくせを直す効果以外に、集中力や感情のコントロール力の向上、うつ症状の緩和なども挙げられます。

体験として、ヨガを一回してみ

るのも良いのですが、継続してすることで、ヨガの本当の効果を得ることができます。

市レク協会では、参加者の方にヨガの良さをしっかりと体験していただけるよう、9月12日(木)をスタートに11月7日(木)までの間、毎週木曜日に開催していきます。

第1期から参加されている方の中には、1人で参加されている方、お友だちと一緒に参加されている方など、様々です。また、女性だけでなく、男性の参加者も見えます。

スポーツジムで体験してみたいけれど、行きにくいという方、もしよければ、お友だちを誘って、参加してみませんか？

お問い合わせは、事務局まで。

10/19

亀山東小学校体育館 スポーツ吹矢



古来より狩猟具として用いられてきた吹矢。これをスポーツ競技や健康法として現代風にリニューアルし、楽しめるようにしたのが「スポーツ吹矢」です。

市レク協会では、10月19日(土)、亀山市立亀山東小学校体育館でセミナーとして開催します。

「スポーツ吹矢式呼吸法」と呼ぶ腹式と胸式の両方を用いた呼吸で5～10m離れた円形的的をめがけて、

5本の矢を吹き、刺さった矢の合計得点を競い合う、とてもシンプルでわかりやすいルールです。

呼吸に関わる筋力をすべて活用するため、内臓機能の活性化やストレス解消にいいでしょう。また、腹筋を使うため、お腹の引き締め効果も期待され、ダイエットにもお勧めです。

様々な効果が考えられる、このスポーツ吹矢を参加費は300

円でこのセミナーは楽しむことができます。

年齢や性別問わず、誰でも楽しむことができ、膝や腰が痛い方、動き回るのが苦手な方でもできるスポーツで、車椅子を利用の方も楽しむことができます。

ご参加お待ちしております。フツと矢を放つ爽快感を一緒に味わいましょう。

