

日時 平成30年1月25日(木) 14:00~15:30

テーマ 「こころとからだをラクにするヨガ」

講師 耳鼻咽喉科診療部長・ヨガインストラクター 石井正則先生

参加者：11名



今回は「こころとからだをラクにするヨガ」をテーマに耳鼻咽喉科診療部長・ヨガインストラクターの資格をお持ちの石井正則先生にヨガを教えて頂く機会を持ちました。まずは体の温かみを感じ呼吸と共にゆるめていくところから始まり、チェアヨガ、呼吸ヨガ、体を大きく動かす代謝アップヨガと会場内はとても和やかに楽しそうに皆さん体験されていました。

参加された方々からは「ラクに歩けるようになった」「今日の映像を観ながら家でもやりたい」というお声をいただきました。

病気へ視点が向いてしまいがちですが、まずは自分自身のもっている力を高められるようこれからも引き続き様々なテーマで開催していきたいと思いました。