

シニアスクール実施報告書

令和 2 年 10 月 8 日

1	実施日時	令和 2 年 10 月 8 日 9:15 ~ 11:15
2	実施場所	御前崎市立浜岡北小学校 だいにおん
3	実施内容	第 4 回 浜岡北小学校シニアスクール
4	講座名	体育 「シニアのための心と身体をほぐすヨガ」 (呼吸法)
5	講師名	山城 みづほ 氏
6	講師略歴	ホリスティックナースヨガセラピスト・看護師歴10年 御前崎市在住
7	講座内容 概略(写真)	 <p>前半は座学にて、ヨガの効果やロコモティブシンドロームの予防について学び、後半は椅子を使ったヨガを体験した。呼吸を意識しながら全身をゆっくり動かすことで、心と身体を癒しリフレッシュする方法を学んだ。</p>
8	その他	