

生き生きハッピー♪ハピヨガ～チェアヨガ～

「ヨガ」のインストラクターの資格も持つ、登録ボランティアの青山さんと曾雌さん。12月よりその得意を活かして、月に1回「シニア向けのヨガ講座」が開講されます。本講座は、椅子に座りながら、無理なくヨガを楽しむことができ、参加された方からも「楽しかった！また来ます」と笑顔で話されていました。お二人は普段、介護のお仕事もされていて、今後は福祉の知識を活かして相談（茶話会）できるお時間も設けていくそうです。今後の活動が益々楽しみです。



青山様(写真左)が講師、曾雌様(写真右)が参加者の様子を見ながらサポートにまわります。



講師の声に合わせてポーズをとります。何のポーズをとっているのか、きちんと説明してくれるのが嬉しいポイントです。



最後は照明を消して、鈴の音と共にゆっくり深呼吸。これまでの時間を静かに振り返り、心と体を落ち着かせます。

取材日：令和2年12月20日

参加したボランティア数：2名

取材メモ：みんなが生き生きしていたのがとても印象的で、特技を活かして多くの方を楽しませる活動に感動しました。(市川敬子)

問合せ先：総合ボランティアセンター ☎3870-0061 FAX3870-5900