









# 椅子（チェア）ヨガの流れ

心も体もほっと軽くなる、穏やかな時間です

どうぞお気軽にご参加ください 

-  ゆっくり呼吸を整えてリラックス
-  頭・耳・足などをやさしくほぐすマッサージ
-  心地よく全身をゆるめるストレッチ
-  椅子に座ったままで行える、やさしいヨガのポーズ
-  ほどよい刺激の軽い筋トレや足のポーズ
-  最後に、簡単な瞑想で心を落ち着けます 

※ 椅子ヨガの流れは一例です。内容はクラスや参加者様に合わせて変わります。

## <主な活動実績>

- 厚生労働省委託事業「イキイキあいちシルバーフェスタ」  
椅子ヨガ講師を担当
- 安城アンフォーレにて毎月2回  
椅子ヨガ教室を継続開催中
- 常滑市体育館、カルチャーセンターでのレッスン経験あり
- グループホーム等にて椅子ヨガボランティア



チェアヨガインストラクター  
(シニア介護予防ヨガ指導員)

坪井みゆき

11:30～16:00は多目的室にて

(3月より 14:30～16:00)

- ・チャンピサージ（背中・肩・首・ヘッドマッサージ）
- ・クリスタル&レイキヒーリング

- ・英国L.C.I.C.I認定 チャンピサージ セラピスト  
(国際ホリスティック・ヘルスケア協会 正会員)
- ・現代レイキマスター  
(NPO法人 国際ホリスティック看護協会 公認)
- ・アーユルヴェエダ アドバイザー



@CITTA1963



ホームページ

※ 詳細は、HPまたはInstagramをご覧ください