

令和3年度 仙台市宮城野障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け事業 「リラックス〜♪ ヨーガ体験教室」を開催しました

令和3年11月20日
仙台市宮城野障害者福祉センター

令和3年11月20日（土）に「リラックス〜♪ ヨーガ体験教室」を開催しました。当日は小学校高学年の児童から大人まで、障害の有無を問わず18名の方々にご参加頂きました。

今回は日本ヨーガ療法学会の常任理事でありヨーガ療法士である佐藤美弥子先生をお招きし、ヨーガ体験を行いました。今回おこなったヨーガ体験は身体を動かして難しいポーズをとるという講座ではなく、椅子に座った姿勢で深呼吸するというものでした。また、呼吸に意識をむけて整えていくことで、自律神経が整って体調が改善していく等のヨーガに関する講話もありました。美弥子先生の満面の笑顔と穏やかな語り口に引き込まれ、あっという間の1時間でした。

参加者からは「時間が短かった。もっとヨーガをやりたいかった。」「先生の話に感動した。」「また実施して欲しい」「楽しい時間をありがとうございます。」等の感想が聞かれました。

今後も障害の有無にとらわれない市民交流の場を作るとともに、地域で催されている講座やイベントなどに参加していくきっかけを作るような講座を企画していきたいと考えております。

