

令和7年度仙台市太白障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け事業
「ヨーガ体験教室」を開催しました

令和7年11月8日
仙台市太白障害者福祉センター

令和7年11月8日（土）、仙台市太白障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け事業「ヨーガ体験教室」を開催しました。

今回は一般社団法人日本ヨーガ療法学会常任理事の佐藤美弥子氏を講師としてお招きし、9名の方々にご参加いただきました。

教室では瞑想を通して呼吸を意識しながら、主に疲労回復、リラクゼーション作用に効果があるとされるアイソメトリックと呼ばれるストレッチを行いました。

アイソメトリックとは関節の動きを伴わないストレッチ法で、関節への負担や疲労感が少ないなど、安全性の高いストレッチとして幅広い年齢層に受け入れられております。

ご来場いただいた皆様からは「呼吸が楽になりました」「毎日続けていきたいです」「先生のお話がとても心地よく、心の中にまで響きました」などの感想を頂くことができました。

当センターでは、今回いただいたご意見を参考にしながら、今後も地域で生活する皆様に楽しんでいただける催し物を企画して参ります。

