

イスヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 80

ねらい： イスに座ったまま体を伸ばしたり足を少し持ち上げたり、まんべんなく動くことで全身スッキリすることができます。車椅子の方でも行うことができます。

内容： イスに座った状態からまずは呼吸を整え、ストレッチから始め、イスに座ったままでできるヨガのポーズも加えていきます。

対象： 小学生から高齢者

会場： イスが置けるスペース

小・中学校
での開催： 可

必要機材： 背もたれのあるイス

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後

費用負担： なし（内訳：）

時間/回数： 1時間 / 1回

定員： 30人位まで

謝礼： 予算に応じる

備考：