

参加費無料

つくばみらい市
楽・楽フィットネス教室（オンライン講座）

10月3日(金)20:00～21:00

第1回

おやすみヨガ



快眠につながる知識を学び、
簡単なヨガやストレッチを行います。

こころをほぐす！

腹式呼吸などを学びます。
手軽に取り入れやすいリラクゼーション法で
心の緊張をほぐします。

からだをほぐす！

簡単なヨガのポーズと呼吸法を組合せることで、
筋肉を緩め、全身の血行が促進され、
からだがほぐれます。終了後には爽快感が味わえます。

プログラムの流れ

1. レクチャー

☞『質の良い睡眠について』

2. 呼吸法

☞腹式呼吸で心の緊張をほぐく

3. プレパレーション

☞身体をほぐし、ヨガの準備にはいります

4. かんたんヨガ

☞深い呼吸と身体を動かし心身の調和へ

5. 手軽にできる リラクゼーション法

☞セルフケアでいつでも元気に

※本プログラムは、オンラインシステム〈zoom〉を利用したプログラムです。
カメラをオフにすることで、周りの目を気にせずにご参加いただけます。

プログラムの特徴

- ・簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせるプログラムです。
- ・疲労回復に欠かせない睡眠について、正しい知識を身につけます。

チェック

日常生活に取り入れよう！
生活リズム習慣チェック

あなたの習慣をチェックしましょう！

『すぐにできている』
『頑張ればできそう』なことに
チェックをつけてください

- ☐ 起きる時間を一定にする
- ☐ 起きたらすぐに日の光を浴びる
- ☐ 朝食をよく噛みながら食べる
- ☐ 昼食後から午後3時までの時間で
仮眠をとる（15分～20分）
- ☐ 夕方に軽い運動や体操を行う
- ☐ ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ☐ 寝る直前にテレビを見たり、
仕事をしない
- ☐ 眠くなってから布団に入る

※日常生活でできそうなことは続けて
いきましょう！

学ぶ

- ・睡眠の基礎知識
- ・生活リズムを整える
- ・睡眠環境
- ・睡眠の質を高めるコツ
- ・睡眠と肥満の関係



体験する



今後のご参加もお待ちしております♪

第2回 12月13日(土)20:00～21:00

腸からはじめる 生活習慣改善

腸の働きを活性化させる食事と運動の方法を学び、
日常生活でできる食事・運動の改善方法を実践！

第3回 2月6日(金)20:00～21:00

誰にでもできる！ 運動不足改善

シンプルな動作で体を動かし、運動不足を解消！
日常のすき間時間でできる運動を見つけてみましょう。

下記二次元バーコードから
お申し込みください。



申込期限：各開催日の1週間前まで

■お問い合わせ先

つくばみらい市保健福祉部健康増進課

電話番号:0297-25-2100 受付時間:平日8:30～17:15

メール:kenkou01@city.tsukubamirai.lg.jp