

三朝町ヨガ教室

令和6年度のテーマ

”イキイキとした健康的な身体づくり”



～バランスのよい運動は、
2ヶ月で身体が変わる～

ヨガ運動に「基礎代謝アップ運動・筋肉運動・
不調改善運動・有酸素運動」を組み合わせることで
健康的な身体づくりができます

インストラクター

ヨガ担当

坂根真奈美 先生

三朝町ヨガ教室歴15年
(健康運動指導士 人間学修士
心理カウンセラー 栄養士 他)



リズムウォーク担当

三朝町スポーツ推進委員



動画で紹介
裏面を
チェック

「ヨガ」ってなに？

ヨガは「呼吸」、「姿勢」、「瞑想」を組み合わせて、心の安定と安らぎを得るものです。

「リズムウォーク」はどんな運動？

リズムに合わせて足踏みや腕ふりをする有酸素運動。ストレスの解消やダイエット効果、心肺機能の向上、高血圧、糖尿病、認知症の予防が期待されます。

会場

三朝町総合文化ホール 4月～11月…2階 ホワイエ
2月～3月 …1階 体験交流室

時間

主に毎月第2、第4金曜日の午後7：30～8：30
(各回の開催日とメニューは裏面をご覧ください。)

参加方法

- 参加費は、おひとり500円/1回
- 事前申込不要
- ヨガマット(又はバスタオル)とドリンクは各自持参

お問い合わせ

三朝町体育協会事務局 (三朝町教育委員会事務局 社会教育課)
電話：0858-43-3518
Eメール：shakaikyoiiku@town.misasa.tottori.jp

三朝町体育協会HP
(ヨガ教室情報)



ホームページQRコード

【開催日一覧】自分に合った運動を選んで参加できます。全ての回を受講すると健康的な身体づくりができます!!

ヨガ運動～身体と心の調整～

4月12日(金)	はじめてヨガで呼吸と身体を整える	 
6月14日(金)	美容ヨガで10歳若返る	
8月9日(金)	簡単ヨガでダイエット	
10月11日(金)	未病予防で病気を防ぐ	
12月6日(金)	セルフケアヨガで最長の運動薬を見つける	
2月14日(金)	自然治癒かヨガで細胞を活性化する	
3月14日(金)	メンテナンスで身体の歪みを整える	

基礎代謝アップ運動～自律神経を整える～

4月26日(金)	姿勢を整えて老けない身体をつくる	
6月28日(金)	新陳代謝をよくして美肌をつくる	
8月23日(金)	柔軟性を改善して血行を促進させる	
10月25日(金)	基礎代謝をあげて自分の力で体質改善	
12月20日(金)	骨密度を高めて「いつの間にか骨折」にならない	
2月28日(金)	免疫力を高めて病気を寄せ付けけない	
3月21日(金)	リンパの流れを整えてむくみを解消する	



有酸素運動～心肺機能を高める～

いずれの回も最初の5分間はリズムウォークをします。

※リズムウォークとは
リズムに合わせて足踏みや腕振りをする有酸素運動。
右のQRコードで動画を見ることができます。



リズムウォーク動画



筋肉運動～生活に必要な筋肉を鍛える～

5月10日(金)	肩こり腰痛膝痛などの痛みを改善する	 
7月12日(金)	病気にならない身体をつくる	
9月13日(金)	自律神経を調整してプチうつを改善する	
11月8日(金)	コリやダルさを疲労回復ストレッチで改善する	
1月10日(金)	身体をゆるめて本来の健康を取り戻す	
3月7日(金)	気分スッキリでこころの病を防ぐ	

不調改善運動～困った痛みを改善～

5月24日(金)	筋トシで「たるみ」「ゆるみ」を解消する	
7月26日(金)	痛くない筋トシで健康寿命を伸ばす	
9月20日(金)	支える筋肉をつけて転びにくい身体になる	
11月22日(金)	部分別筋トシで美しいラインをつくる	
1月24日(金)	全身を鍛えて運動不足を解消	