

令和元年5月18日（土）・10月5日（土）

チェアヨガ教室 開催報告

“チェアヨガ”とは、椅子に座ったり
掴まったりしながら行うヨガのことです。



講師は、ヨガインストラクターの資格を持つ当院の塩原看護師です。昨年からはじめたチェアヨガ教室ですが、「開催されるのを待っていたのよ。」「次はいつ?」と嬉しいお言葉をいただいたり、参加人数が増えたりと今年も大好評でした。



難しいポーズにも挑戦し、「どうなってるの?」と笑い合う姿や、集中してうっすら汗を浮かべている方もいらっしゃいました。終了後には皆さま爽やかな笑顔を見せてくださいました。



教室の最後には、少し暗くした部屋で柔らかい灯りや心地の良い音楽、漂う優しい香りに包まれながら、ご自身の心と体を見つめ、リラックスしました。



笠幡病院