

イベント情報や活動内容など

情報配信中!

《ホームページ》

最新の利用条件や活動予定・プログラムの詳細を掲載しています。

<http://yume-moyai.com/>



《リンクす Web 版》

最新の利用条件やイベント参加者募集の要項を掲載しています。

<http://links-kumamoto.net/>



《Facebook・Instagram》

つどいの広場イベントの案内や活動の様子をアップ。手遊び動画の配信も行っています。



<https://www.facebook.com/yumemoyai>

<https://www.instagram.com/yumemoyai/?hl=ja>

【現在、当館は
臨時休館中です】

再開日が決まり次第、上記サイトでご案内します。

また、感染症対策の為、人数・時間の制限や利用条件等があります。

来館前には情報をご確認ください。

月刊くまもとリンクス

夢もやらい通信

夢もやい館管理運営共同企業体

2021
特別号

自宅でできるトレーニング

ピラティス & ヨガ編

こんにちは。熊本市夢もやい館です。
臨時休館から約1か月、皆様いかがお過ごしでしょうか。
リンクす特別号も第4弾！今回はご自宅で行えるトレーニングの『ピラティス・ヨガ編』です。
ヨガ・ピラティスをしたことがない方でも取り組める内容です。是非ともチャレンジしてみてくださいね。

※再開館時期は未定です。(9/13 現在) 決定次第ホームページでお知らせします

夢もやい館ピラティス・ヨガ教室のご案内 (60歳以上の方限定です)

ヨガ&ピラティス教室
毎週月曜日
18:30~19:30

【コース・予約制】
参加費：3,000円(10回)
+施設利用料

ヨガ教室
毎週火曜日
14:05~15:05

【単発・予約制】
参加費：200円
(施設利用料)

ピラティス教室
毎週木曜日
14:05~15:05

【コース・予約制】
参加費：3,000円(10回)
+施設利用料

教室により、開催期間・予約方法が違いますので、詳細はお問い合わせください。

ピラティス・ヨガは中面を Check !



ピラティス

正しい骨格を意識し、体幹の筋肉を整えます



肋骨を広げるようなイメージで鼻からゆっくりと吸い込み、口から細い糸を吐き出すように呼吸しましょう。

ニュートラルポジション
仰向けになり両足は肩幅に。背中が反りすぎないように注意し、背骨が自然なアーチを描くようにします。



インプリントポジション
腹筋を使いおへそと背中を引き寄せながら、腹部が斜めのラインになるように腰をマットに近づけ、骨盤を後ろへ倒します。



【お腹まわり】インプリントポジションを保ちながら行いましょう。腰が反らないように注意。

START(両脚上げ) → ① 片脚伸ばす (交互に10回) → ② 上半身をひねる (交互に10回) → ③ 両脚を伸ばす (5~10回)

【背中・腰・おしり】脚を上げるときは恥骨で床を押すように。頭は前、手と脚で引っ張り合う。

START(うつ伏せ) → ① 両脚を上げる (2~3呼吸キープ, 5~10回) → ② 対角の手足を上げる (2~3呼吸キープ, 交互に10回) → ③ 両手両足を上げる (2~3呼吸キープ, 5~10回)

【体幹バランス】お腹まわりを引き締めながら行い、体を安定させましょう。

START(横向き) → ① 膝の外側で支える (10秒キープ(左右)) → ② 足先で支える (10秒キープ(左右))

STARTポジションから①→②→③の順番で難易度が上がります。ご自身の筋力や体の状態に合わせ、種目や回数を選びましょう。

1日に1回、短い時間でも良いので、体を動かす時間を作りましょう。



ヨガ

呼吸・瞑想・ポーズを行うことで心身を整えます



ポーズは呼吸ごとに。普段より深い呼吸で行いましょう。



サンサルテーション ①~⑫まで連続して行います。

① 合掌 (吸う) → ② 両手を上に (吐く) → ③ 深く前屈 (吐く) → ④ 斜め前を見る (吸う) → ⑤ (片脚ずつ) 両足を後ろ (吐く) → ⑥ 床に伏せる (吐く) → ⑦ 上体を反らす (吸う) → ⑧ お尻を持ち上げる (5呼吸繰り返す) → ⑨ 手の方へ戻る (吸う) → ⑩ 深く前屈 (吐く) → ⑪ 体を起こし両手を上 (吸う) → ⑫ まっすぐ立つ (吐く)

前屈や体を反る姿勢は無理のない範囲で行いましょう。1日1回、できれば3回。全身を動かすので、良い運動になりますよ！

