



支援センター職員が  
活動内容取材しま  
した！

～いずみ区民活動支援センター～

# 訪問記

## ヨーガ・カヨ

No.159

=訪問日=  
2021年12月9日

指導は、KAYO 先生



静かな水音のCDが流れる中  
合掌をして始まります。

**およそ8年続いているヨガサークル**  
ここでは、ゆったりとした時間が流れています。  
ヨガで、心も体もリラックスしてみませんか？  
お仲間募集しています！



おしゃべりしながらゆっくりと体をほぐしたら  
さあ、全身を動かしましょう！



優しく声をかけていただきながら、  
正しいポーズを学びます。



猫のポーズ



つい、見過ごしがちな自分の心と体、  
今だけは静かに自分自身を感じていきます。

### 参加者の皆さまの声

- ・猫のポーズで、おうちでも肩こり解消しています。
- ・人形劇をやっていますが、体の可動域が広がったように感じています。
- ・足の指が広がるようになってきました。
- ・体も気持ちもシャキッとします。
- ・体がポカポカしておなかの巡りもよくなり、快腸です。
- ・ヨガをしながらのおしゃべりも楽しみの一つです。

活動日：月2回 第2・4 木曜日  
13:10～15:00

会場：上飯田地区センター  
参加費：月額1,500円  
初心者の方もお気軽にどうぞ！

### KAYO 先生から

この時間だけは日常を忘れて自分の  
体を感じ味わって頂いています。  
「力を抜くこと」「呼吸すること」  
はとても大事です。

一人では難しくてもみんなと一緒に  
楽しく続けられますよ！

団体の連絡先・取材希望・ご相談・各種情報提供

いずみ区民活動支援センター

電話 800-2393 FAX 800-2518

E-mail iz-kuminkatsudou@city.yokohama.jp

