



うちヨガでコロナ禍のストレス解消

枚方市スポーツ協会が全5種を週替わりでライブ配信

◎チラシあり

市スポーツ協会は、コロナ禍で家族との時間が増えた一方、自分の時間が無くなりストレスを感じる女性に夕食後のひとりで心身の疲れをリセットしてもらおうと、6月24日～7月29日にヨガ教室「うちヨガスタイル」をライブ配信する。在宅ワークや運動不足で硬くなった筋肉をほぐすストレッチヨガをはじめ、全5種類のヨガを週替わりで楽しめる。時間は毎週木曜午後7時30分～8時15分。夜に行うと自律神経が整いストレスを緩和するため、睡眠の質の向上も期待できる。申し込みは6月12日午後5時までに同協会ホームページへ。担当者は「仕事や家事に追われる人の身体の不調を取り除き、いつまでも若々しく輝きたい女性をサポートできれば」と話す。

★オンラインのヨガ教室「うちヨガスタイル」は、6月24日～7月29日（7月22日を除く）の毎週木曜午後7時30分～8時15分に開催する。全5回で参加費は4200円。講師には同協会の他の教室でも講師を務める上田江里子さんを招き、心身ともに癒やす「リラックスヨガ」や、長時間同じ姿勢でいることで生じる体のゆがみを調整する「骨盤矯正ヨガ」など5種類のヨガを週替わりで学べる。ライブ配信終了後、72時間は見逃し配信しているため隙間時間にも視聴できる。

★申し込みは6月12日午後5時までに同協会のホームページに住所・氏名・年齢・電話番号、教室名を書いて同協会へ。定員20人。応募者多数の場合は抽選。詳細は同協会ホームページ (<http://hirakata-taikyo.org>) 参照。

★30代～50代の女性に対する調査では、各年代の2人に1人が「大いに運動不足を感じる」と回答している（スポーツ庁「令和2年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」より）。また、同居家族とのコロナに対する危機感の違いや、家事や育児に協力しないパートナーの姿を見てストレスを感じている女性は、5人に2人いるというデータが出ている（ベビカム株式会社調べ）。こういった状況から、コロナ禍で30代～50代の多くの女性が運動不足やストレスを感じていることが課題となっている。

★ヨガは固まった体をストレッチすることで血流を促進し、身体の不調や運動不足を解消する。夜に行うと自律神経が整いストレスを緩和するため、疲れた身体をリセットでき、家事の時間が多く長時間同じ姿勢で仕事をしている30代～50代の女性の睡眠の質の向上につながる。

★オンライン講座は移動時間や交通費もかからないため、近くにヨガ教室がなくても手軽に始められ、運動習慣の形成が期待できる。また、周りの目を気にせずのびのびと行えるため、深い呼吸に集中し、より一層ヨガの効果が実感できる。さらに、コロナや悪天候の影響でレッスンを中止になることがないため、安定した受講が可能。

<お問い合わせ>

公益財団法人 枚方市スポーツ協会 スポーツ事業課

☎:072-898-0200 FAX:072-898-0201

やってみようかな...[♪] と思ったタイミングがはじめ時

オンラインで手軽にはじめましょう

うちヨガスタイル

~Uchiyoga Style~

わかりやすい解説で
初めての方も安心♪



日時 6月24日~7月29日
(7月22日を除く) 毎週木曜日 全5回
19:30~20:15(45分間)

参加費 4,200円/5回
※ライブ配信を見逃してしまっても、
配信終了後3日間(72時間)
はご自由に視聴していただけます

定員 抽選で20名

申込 メールフォームにて受付。
※応募人数が多数の場合は
抽選になります
※詳細は枚方市スポーツ協会の
ホームページにも記載しています
<https://hirakata-taikyo.org/>

<24時間申込受付フォーム>
QRコードを読み取り、
お申込みください。



オンラインで
行います♪
パソコンやスマートフォン等の
視聴できる端末を
ご用意ください

見逃しても
後日受講可能♪
ライブ配信終了後3日間
(72時間)は、ご自由に
視聴していただけます

締切 6月12日(土)まで

1日目
ベーシックヨガ
ヨガの基本的な
動きを中心に
全身を動かします

ストレッチヨガ
筋肉をほぐし、
柔軟性を高めましょう

3日目
やさしい
パワーヨガ
しっかり動いて
シェイプアップ

骨盤矯正ヨガ
骨盤のゆがみを改善し、
身体のバランスを
整えます

5日目
リラックスイヤ
心と身体を癒し、
1日の疲れをリセット

2日目

4日目

毎週違う種類の
ヨガを楽しめます♪



-----お問合せ-----

公益財団法人 枚方市スポーツ協会
〒573-0042 枚方市村野西町5-1-307
TEL:072-898-0200 FAX:072-898-0201
月曜日・祝日定休日 午前9時~午後5時