

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【疲労回復ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。

背骨周囲の筋緊張をほぐし、自律神経の改善を促進するヨガの実践。

深い呼吸で、疲れをリセット

心身のリフレッシュ 疲労回復ヨガ

どこでも
受講できる
LIVE配信

2026年
6月17日
PM7時～



■必要なもの

ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

ストレス解消へ繋がるセルフケアを学ぼう

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。

受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

姿を見せられない方は、画面オフでご参加いただいても問題ありません。

日時

2026年6月17日(水)
午後7時00分～午後8時30分

【講師プロフィール】青木 珠夢 氏

2019年より回復期リハビリテーション専門病院にて5年勤務。整形疾患や脳卒中患者様の治療を通して、さまざまな専門ライセンスを取得。ヨガを通して予防医療を伝えたいという思いから2023年LAVAへ入社。中四国エリアを中心に活動。2026年よりトップインストラクターとして全国を拠点に活動。

■「疲労回復ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
カリキュラム	背骨周辺へアプローチし自立神経の乱れを整え、心身の疲労を回復する	【呼吸観察】 自然な呼吸に意識を向け、今の心身の状態を静かに観察する。 呼吸のリズムを整えることで副交感神経が働きやすくなり、リラクスの準備が整う。
		【背骨周辺のほぐし（頸椎、腰椎）】 背骨に沿って走る自律神経へ負担を与える筋緊張をゆるめ、神経の働きを整えやすくする。 背骨が滑らかに動くことで全身の巡りが改善し、深いリラクスにつながる。
		【全身を大きく使うポーズ】 肩・胸・脚を広く動かし、血流を高めながら心身を開放する。 大きな動きが全身の巡りを促進し、疲労物質の排出を助けて軽快感につながる。
		【クールダウン】 ゆったりとした動きで身体を静め、深い呼吸へ戻していく。 レッスンで緩めた筋肉や神経の状態を整え、心身の安らぎをさらに深める時間。
		【マインドフルネス（瞑想・呼吸法）】 意識を「今ここ」に向け、呼吸や感覚を静かに味わう。 精神的な負荷が和らぎ、自律神経が整って心の落ち着きを取り戻しやすくなる。
		【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 意識を「今ここ」に向け、呼吸や感覚を静かに味わう。 精神的な負荷が和らぎ、自律神経が整って心の落ち着きを取り戻しやすくなる。

応募要項	<p>【申込対象】 被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。</p> <p>【申込方法】 下記QRコードより、申請フォームにてお申込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。</p> <p>【申込締切】 講座開催の2週間前まで</p> <p>【問合せ】 イノアック健康保険組合 TEL : 052-855-2550 内線 : 6290 kenpo@inoac.co.jp</p>
------	--

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

オンライン
 介護・健康教室
 WEB申請フォーム



【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。