

**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。

## 【腰痛改善ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。骨盤周囲と脊椎のバランスを整えるヨガの実践。

どこでも  
受講できる  
**LIVE配信**  
2026年  
11月7日  
AM10時～

骨盤まわりの筋肉へアプローチ!

# 腰痛改善ヨガ



### ■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

### 腰痛改善に効果的なヨガを学ぼう

※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11月7日(土)**  
**午前10時00分～午前11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。

## ■「腰痛改善ヨガ」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	骨盤、背骨周辺の筋肉をほぐし、緊張を緩和する。体幹部の強化で腰痛の要因を取り除く。	【肩、首周辺のほぐし】 肩、首周囲を緩め呼吸を深める。腰部への過剰な負担が軽減される。
		【股関節周辺のほぐし】 股関節を大きく動かし、骨盤周囲の筋肉を柔らかくする。 骨盤周辺筋肉の左右差を整える。
		【背骨周辺のほぐし】 背骨をゆっくり動かして周囲の筋緊張を解く。 脊柱の柔軟性が高まることで姿勢が整い、腰部への負荷が軽減される。
		【骨盤周辺、バックラインの強化（臀部、背筋群）】 臀部や背筋を鍛えて体の後面を支える力を強化する。 骨盤が安定し、日常動作で腰にかかる負担を減らすことで再発予防につながる。
		【腹筋群の強化】 腹筋群を強化し、腹部が安定すると腰椎への圧力が分散され、慢性的な腰の負担が軽減される。
		【クールダウン】 深い呼吸と共に全身の緊張をゆるめる。 レッスンで整えた骨盤・脊柱のバランスを定着させ、心身の回復を促す。
		【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 仰向けになり全身の力を解放する。神経系が落ち着き、腰部の余計な緊張が抜けることで心地よいリセット感が得られる。

応募要項	[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。
	[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。
	[申込締切]	<b>講座開催の2週間前まで</b>
	[問合せ]	イノアック健康保険組合 TEL：052-855-2550 内線：6290 <a href="mailto:kenpo@inoac.co.jp">kenpo@inoac.co.jp</a>

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をご利用ください。

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。