

# 津奈木町生涯学習特集



## 町民講座×ヨガ教室

ヨガのいいところは、内観しながらゆっくりと体を動かすことで心が穏やかになるところです。またリラクゼーション瞑想の時に経験する「意識はあるけど無心の状態」は心身を深くリラックスさせ、免疫力や自然治癒力を高める効果があるそうです。軽く押したり緩めたり、緊張と弛緩を意識して行っていくプログラムは、筋肉や骨を強くし、強くても柔らかい「しなやか」な体を作るだけでなく、脳細胞の長寿スイッチをONにすると言われています。家で運動するのは面倒だったりしますよね。みんなと一緒にやれば楽しく、なかば強制的に月2回は心身のデトックス、脳の活性化をすることになります。「みんなのヨガ」に参加しませんか。



ヨガ教室講師  
園田 姫末子さん  
(菊池市)



健康太極拳教室

長話四季の会

## 手をつなぎ 生涯学習で 学ぶ楽しさ生かす喜び



つなサウンド

ヨガ教室

### ヨガは 自分を鍛える 『精神作り』 になっています！

はじめはヨガと聞いて難しいポーズや無理なポーズをとるイメージがありました。年齢的にも自分には難しいと思っていましたが、ヨガは「呼吸法」で自分の気持ちを落ち着かせるものであると聞いて、自分の精神作りになるのではと思いヨガ教室に入りました。

年をとると体が強ばってきますので、体をやわらげるにはもってこいのものだと思います。今回の練習では特に、朝ラジオ体操で右に曲げることができないほど腰を痛めていたのが、ヨガの練習を終えると、曲げられるようになり、痛みも和らいでいました。これには自分でもビックリしました。また、スポー

私たちが生涯にわたり学び活動を続けていく、  
生涯学習！

本町では「手をつなぎ 学ぶ楽しさ 生かす喜び」を生涯学習のキャッチフレーズとして町民が自分たちの生活の充実・向上などのために学習する「町民講座」が開催されています。毎年、1年間を通して講座ごとにさまざまな活動をしており、年齢、性別関係なく、みんながいきいきと充実した時間を過ごしています。しかし、町民講座の活動は4年までと定められ、そこで町民講座としての活動は終了となります。

しかし、講座が終了した後も自主的に活動している団体が本町には数多くあります。今回は、本町の「元気の源」とも言える各団体、そこで活動している町民にスポットを当ててみました。

ツなどが終わった後は、「きつかったー」という気持ちになります。ヨガをした後は「あーすっきりしたあー」という気持ちになります。ヨガを始めてから、家でくつろいでいるときも姿勢や呼吸法を意識するようになり、だいぶ姿勢も良くなった気がします。

この講座で私は最高齢で、できないポーズもあつたりしますが、自分のできる範囲内で取り組めるのもこの教室の魅力です。また、若い年代の人たちと一緒に同じポーズをすることで若返ったような気持ちになります。体の続く限りは続けたいと思っています。

ヨガ教室受講生  
高見 嘉司満さん  
(上下門) 84歳