

ミュージックケア & 椅子ヨガ講習会のご案内

♪ミュージックケアとは？

音楽に合わせた楽しい動きを取り入れたもので、心身に快い刺激をもたらして運動感覚や知的機能の改善を促します。障害の有無にかかわらず赤ちゃんから大人まで、最近では認知症高齢者の機能訓練としても、その療法効果が注目されています。

二部は誰でも簡単にリフレッシュできる椅子ヨガ講座ですので、是非ご参加ください！

●開催日時:2019年 6月15日(土)15:00~17:00(受付時間 15:00~15:10)

I部 ミュージックケア (15:10~16:00)

II部 やさしい椅子ヨガ (16:10~16:50)

●会場:KMMビル4F 第7会議室(福岡県北九州市小倉北区浅野2丁目14-1)

●参加費:1000円(当日受付にてお支払いください)

●定員:40名(定員になり次第締め切らせていただきます)

●服装:運動しやすい恰好

●持ちもの:汗拭きタオル、水分補給ができるもの

●申し込み:NPO法人日本YOGA連盟九州エリア 担当:関谷 美津江(090-7160-7060)

☆キャンセルは、10日前までをお願いいたします。

講師紹介

- 中村みどり氏(NPO法人日本ミュージック・ケア協会)
2015年ミュージック・ケア ケアワーカー取得
現在…障害児の通園施設・放課後デイサービス・
障害者の事業所で実践しています。



- 龍村修氏(NPO法人日本YOGA連盟副理事長)

1973年求道ヨガの世界的権威 沖正弘導師 に入門、以後、内弟子幹部として国内外で活躍する。1985年導師没後沖ヨガ修道場長に就任する。1994年独立して龍村ヨガ研究所を創設する。40年にわたるヨガ研究の成果は、日本国内外だけではなくイタリヤ、オランダ、ブラジル、アメリカ、台湾でも広く認められている、ヨガや東洋伝統の英知を活用する心身づくりを提唱している。