



シルバーカレッジ OB通信



第 28 号 令和 7 年 11 月 21 日

発行：あま市シルバーカレッジ事務局
(あま市教育委員会生涯学習課)
あま市七宝町沖之島深坪 1 番地
TEL 052-485-6070
Mail shogaigakushu@city.ama.lg.jp

第4回OB会講座のご案内

12月17日(水)

9:30~11:30

シルバーカレッジ教室にて

定員 30名

するための実践的なツールとしてのヨーガ療法を体験してみませんか。身体機能の増進や回復だけでなく、心の落ち着き、睡眠障害、生活習慣の改善や病気の予防、免疫力の向上、認知症予防、などなど日常のさまざまなことに役立つことがエビデンスとして証明されています！ぜひ一緒に楽しみましょう！

もホッとリラックスできる自分の時間を過ごし、これからの人生を今よりもっと輝かせて、生き生き過ごしませんか？愛知県内ではヨーガ療法が、名大病院の統合医療チームや名古屋市内のクリニックで補助療法として実践されています。WHO（世界保健機構）による健康の定義をすべて満たした総合的な健康を実現

「みなさんは今、どんな呼吸をしていますか？」
普段は呼吸をしているなんて気にすることもなく過ごしているのではないですか。「身体が固いから運動は苦手って思っていますませんか？」では、なぜ年齢を重ねていくと身体が固くなるのでしょうか。身体を固くしているのはだれでしょうか？そこに気づくことがヨーガなのです。ヨーガ療法は、伝統的なヨーガを医学的に研究した身体の固い方や体調に自信がない方でも無理なく安心してできるように考えられたものです。心も身体

★持ち物・服装…動きやすい服装
水分補給の用意、汗拭きタオル等
ヨガマット等床に敷くもの！

○申し込み方法…生涯学習課(485-6070)へ電話でお申し込みください。

※土・日・祝休み

○申込期間…11月21日(金)
～12月12日(金)

○受付時間…8:30~17:15

「かんたんヨガ体操」ヨーガ療法



季節は巡り、気が付けば冬の足音が聞こえます。

第3回OB会講座では、保健医療課とあま市民病院のご協力で、「いまできることをこれからも一笑って元気にフレイル予防」と題して、ストレッチ体操や脳トレに取り組みました。講師のみなさんから若さのエネルギーをいただいて、少しでも老化を先延ばしすることができました。第4回講座は、好評の「かんたんヨガ体操」です。左記のように実施しますのでふるってご参加ください。

OB会活動報告 8/26~10/28

○2期生…9/17・9/26・10/22

○4期生…9/24 ○7期生…9/9

2期生…
中津川で
栗拾い

7期生…郷土の歴史

笑ってのびのび～

2期生…
来年の干支です

4期生…「介護保険」
出前講座

