

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

「かんたんヨガ体操」「ヨガ療法」

「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してることもな
く過ごしているのではないか。「身体が
固いから運動は苦手って思つ
ていませんか?」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
でしようか?そこに気づく
ことがヨガなのです。ヨー

ガ療法は、伝統的なヨガを
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
もホツとリラックスできる自分の時間を過ごし、これから的人生
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
のヨーガ療法が、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な生活
を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♪

★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



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ナジーをいただいて、少しだけ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。

笑ってのびのび~

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



2期生…
来年の干支です



4期生…「介護保険」
出前講座

