

## 第6回オンライン・ヨガ体験案内

年末近くになって全国で新型コロナの感染者や死亡者の数が著しく多くなりました。同時に病院でのベッド数が逼迫する可能性があることが報道されるようになってきました。大阪などでは一部地域の営業時間を短縮することも行われています。こんな時に新型コロナの感染の心配が無い自宅でできる第6回目のオンラインヨガを次ページの要領で企画しました。従来の「親鴨会オンラインヨガ」を中止し、今回も引き続き一般の方と一緒に参加する「リラックスヨガ」になります。

なかなか新型コロナの終息の目処が立ちませんし、どこにも出かけられないし、いつ家族が感染するかも分からず毎日毎日が非常に不安で、緊張感が非常に高まっていると思われませんが、今回のヨガコースが「リラックスヨガ」ですので少しでも緊張感を和らげるよう是非ご参加ください。

今回も前回に引き続きオンライン・ヨガで運営面を取り扱っていただく Apprendre さまはじめ、ヨガのインストラクターとしてオンラインヨガに関して経験豊かなHiroco先生にサポートをお願いしています。

この30分のオンラインヨガは比較的小手軽に参加できるため、小さな子供さんのいる主婦や、家族の介護をしている方達から好評です。親鴨会の配偶者の方も参加可能です。ご自宅での30分間のヨガを楽しみ、ストレス解消にお役立てください。

なお、今回の親鴨会からのオンラインヨガ案内が最後のオンラインヨガの案内となります。

記

- (1) 日 時 : 2020年12月18日(金) (時間: 11:00~11:30)
- (2) 場 所 : Zoomが使用できる環境の各自の自宅
- (3) 費 用 : 1500円(注: 初めて参加される方は割引の特典があります)
- (4) 当日必要なもの: Zoom導入済みPC(カメラ、マイク付き)、又はスマホ等  
軽い運動が出来るスポーツ着、飲み物、ヨガマットに代わる敷物、汗ふきタオル
- (5) 申込締切: **2020年12月14日(月)**
- (6) 申込先: [oyagamo-kai@kansai.email.ne.jp](mailto:oyagamo-kai@kansai.email.ne.jp) (参加者名、メールアドレス)を明記

**下記の方は参加出来ません**

**病院からヨガを禁止されている方。**

**ペースメーカー等を用いている方(現在心臓病で治療中の方)**

**現在発熱(微熱も含む)のある方**

(担当者: 越智 a02552@gmail.com)