

## 第4回オンライン・ヨガ体験実施報告

9月は夏休みにしていたヨガ体験コーナを10月から再開しました。

全国的に新型コロナウイルスが一向に収束しない中、第4回のオンラインヨガを10月9日に実施しました。相変わらず親鴨会からの参加は少なく、一般の方の「リラックスヨガ」に参加することになり、従来の「親鴨会オンラインヨガ」の代わりとしましたが、親鴨会からの参加は私だけでした。一方、一般の方の参加も少なく中国から来られて日本で暮らしているご夫婦が参加されました。

今回もZoomによるオンライン・ヨガを行いました。10月に入り涼しくなったため熱中症をそれほど気にする事ありませんでした。

まず、当日の体調をヨガインストラクターに報告してヨガの内容の希望を伝えることから始まり、椅子を用意していたのですがマットを使うヨガが始まりました。

ただ、今回のコースも時間が30分と少なめでしたが15分延長し、45分ほど汗を流しました。



なお、ヨガを習っている方達からヨガを勉強したいので書籍を紹介して欲しいという希望者が多いのでということで、インストラクターのHiroco先生から「ヨガの喜び」（光文社）の書籍の紹介がありました。かなり前から出版されているらしいのですが、なんとHONTO書店から電子書籍でダウンロードできましたので、スマホやタブレットで読む事が出来ます。（スマホの場合は総合書店Hontoで検索）

なお、今回は親鴨会から越智が参加しました。

以上

（文責 越智英昭）