



# 中高年の為の 『免疫力アップ講座』

呼吸や身体、心に意識を向け、皆様の免疫力を高めるお手伝いをしていきます。  
身体も心も、健やかに、毎日の生活がイキイキと出来ますように♡

日程 10/13 (金) 整えるピラティス  
10/19 (木) ゆったりアロマヨガ  
10/24 (火) 笑いヨガとヨガ療法

時間 10:00~11:45

(10分前から受付開始。75分体操、後半約30分はおしゃべりタイム。)

場所 福岡市男女共同参画推進センター・  
アミカス3F 軽運動室 B 定員18名

福岡市南区高宮3-3-1 (西鉄大牟田線「高宮駅」西口すぐ)

対象 40~80歳位の方 (先着順事前予約制)

持参物 タオル・水分補給・動きやすい服装・(マスク)

料金 各1,500円

申込方法 お電話かショートメールにて

・お名前・電話番号・ご希望日 をお知らせください。

主催: BodyWind (ボディウインド)

090-9797-2997 (平山迄)

後援: 福岡市 (福岡市男女共同参画推進センター・アミカス)

※体調のすぐれない方は、参加をご遠慮ください。

## クラスでは

### ピラティス

胸式呼吸を用い効率よく体を鍛えていきます。体の歪み・姿勢改善、体力アップ、リフレッシュにつながります。



### アロマヨガ

ゆったりとした身体の動きに呼吸をのせてヨガを行います。季節に合わせた天然アロマの相乗効果で、心身のリラクゼーションをはかります。

### 笑いヨガとヨガ療法

笑いは免疫を高めることをご存知ですか？ ヨガ療法は、身体機能の回復を図るだけでなく、心の変化にも意識を傾けてみましょう。

### おしゃべりタイム

「心身の健康管理の支援」をテーマに悩みの共有、情報交換、友達作りを目的に行っています。これを機に、一人で悩まず共有してみませんか？

## 以前のクラス風景



## 講師

### Yuko Usumoto

### 「天然日和」主宰



アロマヨガ  
担当

幼少期の頃から新体操や水泳など身体を動かすことが好きでした。20代後半、環境の変化とデスクワークによるストレス性の腰痛に悩まされていたことをきっかけにヨガと出会いました。アーサナ(体操)や呼吸・瞑想を深めるにつれて、腰痛が改善。持病の喘息も落ち着き、心身が穏やかになる感覚を体感しました。以来、ヨガ歴18年。ヨガ、アロマ、食など、季節に合わせた養生法を活用し、暮らしにとり入れやすく、それぞれの体質や体調に合わせた、しなやか身体づくりのお手伝いのできたらと思っています♡ 現在、公民館・フリースペースにて、少人数制のクラスを開催。一男一女(高2、小4)の母

(資格)

インド中央政府認定ヨガ療法士/ホームアロマセラピスト/中学校、高等学校数学教諭  
マクロビオテック初級/食アスリートベーシック/ベビーマッサージ/経血トレーニング

(休日の過ごし方)

子供と自然の中で過ごす/シンプルライフを目指しお片付け

### Sumika Hirayama

### 市民活動団体「BodyWind」主宰



ピラティス・  
笑いヨガ担当

ニューヨークにダンス留学。ミュージカル『King&I』や、劇団四季『ライオンキング』に、チーター役として出演。怪我を機に退団。体の学び、動きの探求が始まる。2005年、故郷福岡に戻り、ピラティス・ヨガのインストラクターとして活動開始。出産を機に、地域密着の講座を展開している。まずは『怪我や病気をしない体作り！怪我や病気をしても、その体とうまく付き合う体作りを目指しましょう♪』『あなたの体と心は思っているより若いですよ！』が合言葉。現在、アミカス、レンタルstudioでグループ教室、プライベート・マシナクラス開催中。月に2回オンラインクラス開催中。9歳男子の母

(資格)

PolestarStudio(ピラティス国際資格)/インド中央政府認定ヨガ療法士/身体均整師/フランク  
リンメソッド・エドゥケーター/キッズヨガ/笑いヨガ/小学校教諭/幼稚園教諭・保育士

(休日の過ごし方)

ドライブ/温泉/子供とアウトドア

皆様のお越しをお待ちしています♡