

見えない・見えにくい人のヨーガ講座

ヨーガと聞いてどんなイメージを持たれるでしょうか？ 近年は健康やダイエットのために気軽に取り組まれる方も多くなっています。視覚障がい者の間でも「チャレンジド・ヨガ」という名称で全国各地で定期クラスが開催され、多くの方がヨーガを楽しまれています。

この度、「見えない・見えにくい人のヨーガ講座」と題して、鳥取県でもヨーガ講座を開催することになりました。講師は御自身も視覚障がい者（ロービジョン）であるヨーガ指導者です。見えない・見えにくい人だけでなく、御家族、支援者の方、視覚障がい者と交流してみたい方も大歓迎です。

♪♪ 運動不足の方、体が硬いと感じられる方、ヨーガ初心者の方もご心配なく。

気持ちよく一緒に体を動かしましょう！ ♪♪

1. 開催日時 2019年8月25日（日） 10:00～11:30
2. 開催場所 米子市皆生市民プール管理棟1階 研修室（米子市皆生温泉 3-18-3）
※管理棟の2階に更衣室があります。着替えにご利用ください。
3. 参加対象者 見えない・見えにくい方 及び 御家族、支援者
見えない・見えにくい人との交流を希望される方
※見えない方でも講師がわかりやすく言葉でポーズを説明します。自分のペースで取り組みますので、どなたでも安心して参加できます。
4. 定員 10名
5. 講師 難波節子 氏（2005年インド・スワミ・ヴィヴェーカーナ
ンダ・ヨーガ財団認定「ヨーガ教師養成講座」修了。現在、
米子市内の公民館数館にて「ヨーガ講座」講師を担当）
6. 参加費 無 料
7. 服装・持ち物
 - ・動きやすい服装 ・水分補給のための飲料 ・タオル等
 - ・厚手のバスタオル等下に敷くもの（床は起毛マット仕様）※ご用意が難しい方は主催者側でも用意します。
7. 申込方法
電話またはメールにて下記までお申し込みください（申し込み時に氏名・住所・電話番号をお知らせください）。 ※申込締切：8月22日（木）
8. 問合せ・申込み先
鳥取県ライトハウス点字図書館（鳥取県視覚障がい者支援センター）
電話：0859-46-0778 e-mail：s-senta@tottori-lighthouse.or.jp

