

健康経営プロジェクト企画 教職員のための「ヨガ教室」

東海学園大学健康経営プロジェクト企画第2弾として、教職員の健康増進を目的に12月8日17時過ぎから「教職員のためのヨガ教室及び女性のライフサイクルと健康」講座を三好キャンパス5号館2階ダンススタジオで実施しました。

まずは、女性と取り巻く社会環境、女性の健康課題などをテーマにした明治安田生命の健康セミナーDVDを上映しました。

続いて、スポーツ健康科学部の田中望先生に講師をお願いし、ヨガ教室を開催しました。木製のヨガブロックやヨガベルトも用いて、ヨガのポーズがとれるような体づくりからまずは始めました。

ストレッチ同様、毎日の継続が大切のようです。誰のためでもなく自分の健康のために体を整えていきたいと改めて思いました。

