

無料で指導にお伺いします！

シニアヨガ100 プロジェクト



Produced by YOGA ME!



YOGA ME！山形は2022年2月、県内初のシニアヨガ指導者養成講座を実施し、同時に県内初の認定指導者が誕生いたしました。認定シニアヨガ指導者の誕生に伴い、YOGA ME！山形では新たに「シニアヨガ100」プロジェクトを発足いたします。このプロジェクトは、県内のご高齢者の方に対して、シニアヨガを無償で指導する取り組みであり、トータルで100時間の指導を目指しています。県内の公民館施設、福祉施設、教育機関、病院、などさまざまな場所において、シニア世代の方がヨガと出会い、ヨガを通じて健康になることをサポートいたします。どうぞ、皆様のご連絡をお待ちしております！

このようなコミュニティにおすすめ

- ・公民館やコミュニティセンターで高齢者向けのイベントを開催したい…
- ・近所のご友人たちと集まって健康によいことを始めたい…
- ・高齢者施設でリクリエーションの時間にヨガを取り入れたい…
- ・高校や大学など教育機関でシニアヨガについて体験したい… など、お気軽にご相談ください。

シニアヨガ100プロジェクトご依頼の流れ

メール
または
電話

簡単な
審査

指導内容
日程調整

当日の
出張指導

メール【info@yogame.tokyo】またはお電話【070-5578-9078】にてお申し込みください。3名以上の団体・組織・メンバーからご依頼可能です。介護者の方もご参加いただけます。簡単な審査後、日程等を調整し、出張してシニアヨガを指導させていただきます。目安として、1回につき1時間の指導となります。また、3回まで依頼ができます。指導料はプロジェクト期間中（指導時間が合計100時間に達成するまでの間）、無料とさせていただきます。

認定シニアヨガ指導者とは

シニア層についての専門知識とヨガの指導スキルを兼ね備えた講師をシニアヨガ指導者と呼びます。シニアヨガ指導者養成講座では、理学療法士など専門家よりシニア層について専門知識を学ぶ講義、専用器具を使つてのシニア疑似体験、シニア世代に適したヨガのポーズや指導スキルを身につけるトレーニングを行なっています。'22年2月に開催された「シニアヨガ養成講座」では県内初のシニアヨガ指導者が誕生しました。

YOGA ME！山形



県内初の全米ヨガアライアンス認定ヨガスクールとして、'17年にスタートしました。一般のヨガクラスの他、世界基準のヨガ指導者を養成するカリキュラムを実施しています。また、文翔館や洗心庵、山寺など山形の魅力的なスポットを会場とすることで、「ヨガ×山形」の楽しさを世界へ発信しています。

YOGA ME！代表 新聞あや



YOGA ME! 山形代表。山形県山形市出身。山形東高等学校卒業。日本およびインドにて数種類の流派のヨガ指導者資格を取得。東京、山形、仙台を中心に全国でヨガを指導。ヤマガタヨガフェスプロジェクトチーム代表。雑誌にてヨガの企画・編集・ライター、書籍の執筆を担当。'21年やまがた移住者ネットワーク副会長就任、'22年より山形県の子育て施策を協議する会議「子育てするなら山形県推進協議会」協議委員就任。