

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【肩甲骨ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。肩甲骨周りの血流を改善するヨガの実践。

肩こりのお悩みゼロへの第一歩

速攻肩こり解消! 肩甲骨ヨガ

どこでも
受講できる
LIVE配信
Zoomフォーカスモード
2026年5月16日
AM10時~



■必要なもの
ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

肩こりのお悩みゼロへの第一歩を学ぼう

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。
受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

画面オフでご参加いただいても問題ありません。

日時

2026年5月16日(土)
午前10時00分~午前11時30分

【講師プロフィール】青木 珠夢 氏

2019年より回復期リハビリテーション専門病院にて5年勤務。整形疾患や脳卒中患者様の治療を通して、さまざまな専門ライセンスを取得。ヨガを通して予防医療を伝えたいという思いから2023年LAVAへ入社。中四国エリアを中心に活動。2026年よりトップインストラクターとして全国を拠点に活動。

シチズン健康保険組合

■「肩甲骨ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

項目	内容
カリキュラム 筋肉のほぐしと強化をバランスよく行い、肩こりを防ぐケア方法を学ぶ	【首のほぐし】 首周りの筋肉を丁寧に緩め、肩、肩甲骨へつながる筋緊張を和らげる。血流が改善し、肩、肩甲骨まわりのこりが軽減しやすい状態を整える。
	【肩甲骨周辺のほぐし】 肩を回す・寄せる動作で肩甲骨の可動域を広げる。凝り固まった肩周囲の筋肉がゆるみ、血流が促進されて軽快感が得られる。
	【背骨周辺のほぐし】 背骨を緩やかに動かし周囲の筋肉を解放する。背面の緊張をほぐくことで肩甲骨が動きやすくなり、肩こり改善の土台をつくる。
	【クールダウン】 深い呼吸と緩やかな伸びで全身の緊張を鎮める。肩周囲に集中的にアプローチした後の血流を整え、疲労回復を促す。
	【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 仰向けで身体力を抜き、肩の脱力を感じる時間。神経系が落ち着き、肩の重さが軽くなる効果を定着させる。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただけますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合