

**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。

**【EYEヨガコース】**

**自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 疲れ目を改善するヨガの実践。**

**疲れ目、頭痛が辛い方へ**

# 頭スッキリEYEヨガ

いつでも  
受講できる

**オンデマンド型  
講座**



## 講座のポイント

**眼の周囲や首・肩の血流を整え、自律神経を整えるためEYEヨガを学ぼう**

**■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。

※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。

## 【講師プロフィール】海野麻雪氏

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、また企業PRを目的としたコラボイベントに初心者向けヨガクラスを担う。

シチズン健康保険組合

## ■「EYEヨガ」コース オンデマンド型カリキュラム

	項目	内容
第1部	眼精疲労解消のセルフマッサージ、肩首周辺、上半身への血行を促進するヨガポーズを実践	<p>【目元のセルフマッサージ】            眉周りやこめかみのツボ押し、眼球体操を行い目の周囲の血流を促進する。            スマホ・PC作業で蓄積した眼精疲労を和らげ、視界のクリアさを高める。</p>
		<p>【頭部、首、肩のセルフマッサージ】            頭皮の緊張を緩め、首肩の筋肉をつまんで血流を促す。            上半身のこわばりを解消し、頭の重だるさを軽減する。</p>
		<p>【背骨周辺のほぐし】            背骨をゆっくり動かし、周囲の筋肉を柔らかく整える。            緊張しやすい背面を緩めることで呼吸が深まり、自律神経が安定しやすくなる。</p>
第2部		<p>【甲骨周辺のほぐし】            肩を大きく回し、肩甲骨周りの動きを滑らかにする。            姿勢不良で固まった筋肉を開放し、上半身全体の血行改善に繋がる。</p>
		<p>【股関節周辺と全身のほぐし】            脚の付け根を回し、股関節周囲の筋肉を柔らかくする。            下半身の巡りが良くなることで全身の血流が底上げされ、頭部の疲労にも間接的にアプローチする。</p>
		<p>【クールダウン】            仰向けのポーズを中心に呼吸をゆったり整えながら、心拍が落ち着きを落ち着かせ、全身の緊張を手放す。</p>
		<p>【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】            仰向けで全身の力を抜き、自然な呼吸に身をゆだねる。            脳の休息時間をつくり、精神的な安定と心身の回復を促す。</p>

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きますと、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