

令和3年度酒々井町中央公民館主催事業 ナイトヨガ&スーパーフード講座

・企画した経緯 新型コロナウイルスが終息しない状況が続き、講座の開催も難しい状況のなか、住民より身体を動かしたいことや気分転換をしたいなどの要望から、ヨガと食について考える講座を企画しました。子育てをしている方や、仕事をしている方、若い世代を呼び込むため、夜間に開催。募集人数15名に対し、30名の応募があったことから2クラスを開催しました。

講 師 ・ヨガインストラクター 1名 全米ヨガアライアンス取得、スポーツクラブや各スタジオでヨガを指導。

・スーパーフードセラピスト 1名 国際食学学会認定リビングフード食学アドバイザーが日々の食生活、健康、美容について改善策の指導やアドバイス。今回の講座はヨガ（約1時間）



の後に下記の内容の講話をしていただきました。

- 1 運動と食の関係
- 2 酵素について
- 3 ファスティング
- 4 糖質について
- 5 お勧めのスーパーフード
- 6 酵素とミネラルの深い関係
- 7 ローフードについて疑問
- 8 講座を終えて

～参加者のコメント～

体調が良くなり、食生活を見直すことができた。ストレス解消となり、ヨガの後は

よく眠れる。仕事をしているため夜間の開催はありがたい。サークルを作ってほしい。などの要望があり、サークル活動ができるためのサポートを行うことができた事業となりました。



簡単スムージーの試飲

