



視覚障がいと運動(ヨガ)



所沢を中心に全国10か所以上で活動しているチャレンジド・ヨガに学ぶ
視覚障がいについての正しい理解と運動指導の配慮やコツ

対 象

運動指導者、障がい者
スポーツ指導者、医療・
福祉・教育関係者、ボラ
ンティアに関心のある方、
ヨガに関心のある方など、
どなたでも

①13時30分～14時15分(担当 眼科医)

「視覚障がいとは？」

②14時15分～15時(担当 同行援護者)

「視覚障がいの方をガイドするとは？注意点など」

③15時15分～16時15分(担当 チャレンジドヨガ指導者)

「視覚障がいの方のヨガクラスとは？特徴、注意点など」

16時15分～16時45分

シェアリングタイム

gmailの受信が
可能な設定か
ご確認ください。

申し込み・問い合わせ

hcpyogahokkaido@gmail.com

090-2075-6373 (たなか)

共催：一般社団法人身体開発研究機構
協賛：一般社団法人ソーシャルパートナーズ北海道
後援：札幌市、札幌市教育委員会、社会福祉法人北海道社会福祉協議会

この講座は、公益財団法人秋山記念生命科学振興財団のネットワーク形成事業の助成を受けています。

「ヨガは誰でもできる」とは言うけれど、やっぱり知っておきたい障がいのこと、指導のポイントやコツ。ヨガに限らず様々なスポーツの指導者や障がいのある方に関わる方、ボランティアなどに関心のある方にも生かしていただける内容です。座学の後に、実際にヨガクラスを体験してよりよい声かけ、インタラクションなどを参加者同士でフィードバックし合います。

開催日&会場(かでる2・7、1階レクリエーション研修室)

受付スタート **かでる2.7**
3月11日(日)13時10分 @ レクリエーション研修室

中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル1階



講座内容

- ①13時30分～14時15分(担当 眼科医)
「視覚障がいとは？」
- ②14時15分～15時(担当 同行援護者)
「視覚障がいの方をガイドするとは？注意点など」
- ③15時15分～16時15分(担当 チャレンジヨガ指導者)
「視覚障がいの方のヨガクラスとは？特徴、注意点など」
16時15分～16時45分
シェアリングタイム

持ち物

ヨガマット なければバスタオルかブランケット

※ヨガに参加されない場合も、床に直接座りますので下に敷くものがあるとよいです。(椅子もご用意できます。)

動きやすい服装、筆記用具、飲み物など

参加料金

- ①+② 3000円(学生1500円)
※①と②はセットでの受講です。
- ③のみ 1000円
- ①②③ 3500円(学生2000円)

★視覚障がいの方 無料

※デモンストレーションのご協力をお願いする場合があります。

★視覚障がい以外の障がいのある方

- ①+② 1000円 ③のみ1000円
- ①②③ 1500円

※当日現金でお支払いいただきます。お釣りのないようにご協力お願いいたします。

チャレンジヨガ～視覚障がい者のためのヨガクラス～ 講師紹介



澤崎 弘美
さわざき ひろみ

・眼科医

東京医科歯科大学 医学部卒
いけがみ眼科整形外科 副院長

- ・日本眼科学会認定眼科専門医
- ・視覚障害者用補装具適合判定医
- ・健康スポーツ医
- ・障害者スポーツ医
- ・ヨガ愛好者



高平 千世
たかひら ちせ

・社会福祉士

- ・チャレンジ・ヨガプロジェクトリーダー
- ・国立障害者リハビリテーションセンター 自立訓練部視覚機能訓練課 講師
- ・同行援護従事者
- ・全米ヨガアライアンス200時間
- ・笑いヨガ、フェイシャルヨガインストラクター



佐藤 友見
さとう ゆみ

・フリーヨガインストラクター

- ・チャレンジ・ヨガ神奈川チーム リーダー
- ・横須賀定期クラスメインインストラクター
- ・健康運動指導士
- ・全米ヨガアライアンス200時間



2012年1月札幌・大通のヨガスタジオを借りて、ハンディキャップヨガ®北海道の活動がスタート。様々な障がい児・者と家族と一緒に楽しめるヨガクラスを提供。これまでに障がい当事者団体や病院などスタジオ以外での依頼も多数受ける。現在は、スタジオ以外に就労支援事業所や重度障がい者施設でのヨガクラス、介護家族のためのレスパイトヨガなどのクラスも定期開催。

申し込み・問い合わせ

件名「311申し込み」、氏名、電話番号、職業、障がいの有無を明記

hcpyogahokkaido@gmail.com

090-2075-6373 (たなか)