

《令和7年度 松徳会千葉県支部つどいの会について》
～～～ ほぐしヨガを楽しもう ～～～

1 期 日 令和7年10月19日(日) 12:30～16:00

受付 12:30～13:00

開会式 13:00～13:20 →→→→

実技 13:30～14:30 (60分)

懇親会 14:30～ (総会を含む)

閉会 16:00

片付け 16:00～16:30

<次第>

- 1 支部長挨拶
- 2 講師紹介および日程説明
- 3 講師挨拶
- 4 参加者自己紹介 (卒年・氏名程度)

2 会 場 ヒューマンキャンパスのぞみ高等学校 (旧茂原市立西陵中学校 武道館)
(住所: 茂原市緑が丘 1-53)

3 講 師: 久古 寛奈さん (きゅうご かな) (平成9年卒)

ヨガは調和バランスという意味です。オリジナルのほぐし動作で歪みを取り、呼吸と無理のないポーズで心身を気持ちよく整えましょう、

久古さんは現在、流山でヨガのインストラクターとして活躍中です。



松徳会千葉県支部 つどいの会
2025.10.19 in 茂原



ヨガで体をほぐした後は
地区ごとにメンバー紹
介。年代も学部・学科も
色々ですが、同じ学び舎
で過ごした仲間として、
絆を感じる時間でした。
ありがとうございました



【2025 つどいの会 アンケート集計】（参加者 35名） 2025.11 月 まとめ
＜講師からの一言＞ カラダの事を知り尽くしてらっしゃる皆様の反応がとても良く、レッスン後にほぐれて楽になられたと言っていただけで良かったです！ありがとうございました！

★ ほぐしヨガの感想 参加者全員大変満足 100% （年齢:30 歳代～70 歳代）

○シニアもリタイアせず、ついていけました。久古先生のご指導が大変分かりやすく、自分の体を知ることができました。ボールを使ってくださったことも良かったです。当日・翌朝と本当に心と体が軽くなりました。後日、届けてくださった内容プリントで忘れず復習ができます。ありがとうございました。

○運動は、大切ですが 現代人は、ストレス多く なかなか身体を解しきれてないのが現状です。疲れた身体で体を動かすと逆に痛める可能性ある為、ほぐしヨガで心を解放しながら心も体も健康に。

○あまり難しい動作でもなく、日常の中に取り入れやすい動きが多く、良かったです。

○ヨガを初めて体験しましたが、講師の久古先生の人柄にどんどん引き込まれ、あっという間に 1 時間が経っていました。「自分自身と向き合う」というお言葉を何度も掛けていただき、普段自分自身と向き合う事が出来ていなかったな～と反省しました。呼吸を整え、自分の体と向き合うことで、不調に気が付いたり、頑張り過ぎている日々に気が付いたりして、体をほぐしてリラックスする事の必要性を痛感する事が出来ました。また、先輩方が本当にお元気で、年代関係なくパワフルに活動されている姿を拝見し、パワーをいただきました！自分もまだまだ頑張らなければ！！と気が引き締まりました。終わる頃には体がほぐれて、疲れも取れたような感覚になりました。これからも、時間を見つけてほぐしをしていきたいと思います。久古先生のお声掛けが本当に優しく、最後は目を瞑ってのポーズだったので、眠ってしまいそうなくらいでした。職場では、いつもカリカリしてしまっているの、学校に戻ったら、優しい声掛けを意識していきたいと思います。久古先生ありがとうございました。

○前期高齢者の私にとっては、ゆっくり、じわり、無理をせずで、気持ちよく体がほぐれました。呼吸を大切に、自分の体と向き合う時間は貴重なものでした。早速ボールを購入、体をほぐしています。以前ヨガの本を購入したのですが、積読になっているので、読んでみよう！と思います、

○以前から興味がありましたが、今回初めて体験することができて良かったです。講師の先生のご指導も、生活や体験に密着した分かりやすい内容で丁寧に進めてくださり、自分で気になっていた呼吸や肩こり、腰痛、身体のかたさなどが楽になり、身体が軽くなりました。続けていきたいなと思っています。久古先生、ありがとうございました。

○ゆったり無理なく体をほぐすことができて気持ちが良かったです。久古さんのお声がけが心地よく、心も癒されました。ヨガはもっと難しい動作があって体がきついのではないかと考えていましたが、体の硬い私でも取り組めて良かったです。ありがとうございました。

○身体の痛みと古傷がありどれくらいできるか心配でしたが、自分で調整しながらできる事がわかり ヨガが身近に感じられました。また、久古先生の優しい声掛けとザ・ヨガという雰囲気でもヨガを始めたくなりました。

（参加者の感想を抜粋し、一部を掲載しました。）