

氏 名	じょうご あけみ			
	城後 朱美			
分 野	スポーツ・レクリエーション			
指導内容	腹式呼吸、リラックスの方法、ストレッチなどをやりながら、ヨガのポーズを指導します。 初心者の人、体の硬い人、若い人から中高年まで参加できます。			
費 用	派遣費用	2,000円	指導料	不要
対 象	市民全般			
指導可能団体	学校・子ども会・老人会・公民館・その他			
指導可能人数	数人（5～20人）			
活動日時	いつでもよい			
地 域	市内全域			
所有資格	・YOGAセラピスト、エアロビクスインストラクター			
指導歴や活動歴	・2017年からヨガ教室を八女で3か所開講 ・八女市翔年大学 ヨガ講師（中高年対象）			
自己PR	54歳の頃、体調不良になり仕事を休むことになった時ヨガに出会い、健康を取り戻した。週一回のレッスンを続けることで、仕事も65歳までやり終えた。ヨガのすばらしさを伝えたいと思う。			