

「ヨーガで生き生き健康ライフ」

～だれでもできる簡単ヨーガを実践しましょう～

■日時 令和7年10月19日(日)

13:30～15:00

■講師

萩原 涼 氏

(香川ヨーガ道友会会長)

定員40名

参加無料

要申込・先着順

【申込み方法】

9月14日(日) 午前10時から、放送大学香川学習センターの窓口、または電話で 087-837-9877

■講演概要

「その体を変えないでその心は変わらない」また「その心を変えないでその体は変わらない」と言われますが、現代人は時代のスピード化、デジタル化やストレス過多のために不自然な形に体を歪めています。運動不足による体の凝りやしこり、食べ物の偏り、貧弱な呼吸がその原因です。また「人生100年時代」とも言われている今こそ、自分と向き合う「ヨーガ」が果たせる役割が大きいと考えます。

「ヨーガ」は数千年も前にインドのヒマラヤのふもとで生まれたものであり、「体位法」「呼吸法」「瞑想法」の三本柱を中心に据えた修行法で、仏教や禅の源流ともいえるものです。

「体位法」は委縮して硬くこわばりがちな体をやわらげ、「呼吸法」は張りつめ昂った神経をくつろがせ、「瞑想法」はイライラ、クヨクヨ、セカセカ…といった心の落ち着かない状態を鎮め、やすらぎの世界へと誘ってくれます。このことにより、ゆるぎのない健康体が築かれるでしょう。

ヨーガの究極の狙いは、自分の奥深くにある、一番大事で尊く深いものを、私たちの心の表面、あるいは肉体の上に顕すことにあるのです。

老若男女、体が硬い方もできる簡単なポーズ(体位法)を行います。

呼吸法、瞑想法も体験し、ご自分の心身がよりよく変化していく感覚を楽しみます。

■会場：高松市生涯学習センター(まなびCAN)

高松市片原町11番地1

アクセス

◆ことでん琴平線「片原町」駅 下車すぐ

◆ことでんバス

・まちなかループバス「片原町駅前」

下車 約160m

・レインボー循環バス「片原町」下車すぐ



・動きやすい服装で、飲み物をご用意ください。
・ヨガマットは用意してありますが、よろしければ、上に敷くバスタオルなどご持参ください。

主催：放送大学香川学習センター

共催：高松市教育委員会

後援：香川県教育委員会

【お問い合わせ】

放送大学香川学習センター

高松市幸町1-1

(香川大学幸町北キャンパス内)

TEL: 087-837-9877

FAX: 087-837-9890

Mail: c37-kso@ouj.ac.jp

開所時間 火～日 9:30～17:30

※月曜、祝日は閉所日です。



放送大学香川学習センター

香川大学(幸町北キャンパス)内にあり、研究交流棟の最上階 7 ～ 8 階に位置しています。南は紫雲山や峰山、北は女木島や屋島、美しい瀬戸内海の景観を望み、快適で充実した学習環境が自慢です。さまざまな年代や職業の約 650 名の方が在籍し意欲的に学んでいます。



面接授業(スクーリング)



特別セミナー(学内学習会)



視聴学習室・図書室・PC学習室



学生休憩コーナー

- ・学習の方法や進め方、履修の仕方など、所長・客員教員、事務職員が一人一人の学びに応じた支援を行います。
- ・講師から直接学ぶことができる**面接授業(スクーリング)**があります。
- ・Web 会議システム Zoom を活用した同時双方向型の遠隔授業「**ライブWeb授業**」も実施しています。
- ・**特別セミナー(学内学習会)**では、客員教員と一つのテーマを掘り下げて学ぶことができます。
- ・個別学習用ブースや PC 等を設置しています。関連図書等をそろえています。

2026年度第1学期(4月入学)学生募集

文部科学省・総務省が所管する通信制大学です

- ・大学卒業(学位取得)、教養を身につける、興味のある分野を学ぶ、資格取得のための単位を修得するなど、さまざまな目的で学べる正規の大学です。



時間や場所を問わずに学習できます

- ・BS 放送、インターネット等で好きな時間に学習できます。単位認定試験もネットで受験可能です。

学費を抑えて学べます

- ・入学科と受講したい科目数の分だけ授業料を納めればよいので、無駄がありません。

【教養学部入学科・授業料、出願期間】

学生種		入学料	授業料
全科履修生(最長 10 年)	卒業(学位取得)を目指す方	24,000 円	・ 放送授業 1 科目(2 単位) 12,000 円
選科履修生(1 年)	興味のある科目を履修する方	9,000 円	・ 面接授業 1 科目(1 単位) 6,000 円
科目履修生(6 か月)		7,000 円	・ オンライン授業 1 科目(1 単位 / 2 単位) 6,000 円 / 12,000 円
出願期間	2025 年 11 月 26 日(水) ～ 2026 年 3 月 16 日(月) 【必着】		

香川学習センターでは「入学及び出願」に関する個別相談を随時開催しています。お気軽にご相談ください。

〒760-0016 高松市幸町 1-1(香川大学北キャンパス内)

TEL : 087-837-9877

FAX : 087-837-9890

MAIL : c37-ksc@ouj.ac.jp

火～日 9:30～17:30

(月・祝日は閉所)

資料請求・出願はこちらから



研究交流棟

