

普段着で
仕事や授業の合間に
ヨガしませんか？



学生

教員

職員

全員対象

料金不要

持ち物不要

※2025年度大阪大学FDプログラムとして実施しています。

ストレス解消と仕事力向上のためのヨガプログラム

Yoga stretch

普段着で参加できるヨガクラス

2025.4.18(金) 12:20~13:20

今期の開催日は同時時間帯で開催予定

2025.5.16(金)、6.20(金)、7.18(金)



開催場所

人間科学研究科 ラーニングコモンズ



4.18(金)開催分
参加申請QRコード

定員15名

※定員になり次第受付終了※

概要

海外の大学では、ストレスを軽減し、研究力や仕事力のアップをはかるため、キャンパスライフに体を動かす取り組みを積極的に取り入れています。

OUマスタープラン実現加速化事業（活性化A）「社会学共創によるWellbeingでInclusiveなキャンパスづくりの全学展開に向けた試行」の一環として、外部から講師を招いてヨガプログラムを実施し、大阪大学の学生や教職員のパワーアップに貢献します。



Instructor たかはしみほ先生

ヨガインストラクターとして2010年からスタートして、大手のヨガスタジオで2018年まで務める。2018年以降は大学や就労移行支援事業所、企業の福利厚生講座、商業施設での健康イベントなどで「人がポジティブに毎日生きていくためのココロと身体の方法」を伝えている。



The University of Osaka
Graduate School of Human Sciences
Diversity, Equity
& Inclusion Project

DE&I ProjectはOUマスタープラン2027実現加速事業「社会学共創によるWellbeingでInclusiveなキャンパスづくりの全学展開に向けた試行」の取り組みの一つです。

お問い合わせ：人間科学研究科「人科DE&Iプロジェクト」（OUマスタープラン実現加速事業）
事務局：06-6105-6489