

コロナに負けるな!

浜松の ヘルスケア産業

非 接 触 対 応 型



パソコンとテレビをつなぎ、大きな画面で受講者の動きをチェックしながら進める

オンラインレッスン

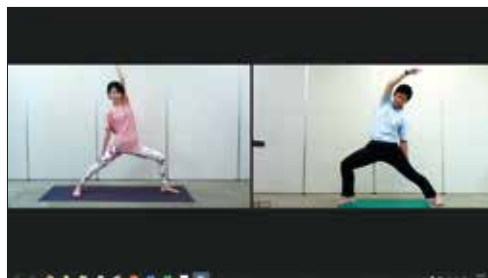
オンラインでヨガ・アロマ講座 楽しみながら心身の不調を改善

ヨガ・メディカルアロマ講師のMaiさんは、スタジオを持たず、協働センターやカフェ、住宅展示場、屋外ヨガ（浜松城公園、海など）で活動中。オンライン講座の準備をしていたところコロナ禍となったため、対面と並行して速やかにオンラインを開始できた。

オンラインヨガ講座は週1回、夜9時から1時間。「お一人おひとりとじっくり向き合えるよう少人数制にして、丁寧に進めることを心掛けています」とMaiさん。呼吸が浅いときやポーズの改善点も画面越しに分かるので、対面時と変わらない指導ができていくという。

受講生からは、「非接触で安心」「自宅で頑張らずに習慣化できる」との声も。今冬からオンラインの「ホームケアセラピスト養成講座」を新しくスタート。ヨガとアロマの相乗効果で心身を整えるセルフケアをレクチャーする。オンラインの気軽さを活用し、ヨガの魅力を発信している。

新型コロナウイルスの影響は健康・医療・福祉系業界にも及んでいる。その状況下、「オンライン・動画配信・EC」など非接触型サービスを活用して局面打開を図るヘルスケアサービスの事例をご紹介します。



受講者はmaiさんの動きに合わせて、自分の姿勢も確認できる

オンライン配信の裏側 ▶ 一問一答

事前準備について

無料アプリZoomを使用。自宅の部屋をレッスン用に整え、画面映えるようにライトを購入しました。

改善点について

自宅のWi-Fi環境（雨の日に調子が悪くなるため）。接触しながらの指導ができないので、声掛けを多めに行っています。

今後の展望について

生活の中で気軽に取り入れられるセルフケアの新講座を準備中です。

vol.13

ホームケアセラピスト

Mai

10年間会社に勤めた後、体調不良で退職。心身を整える方法を探す中で、ヨガ・メディカルアロマに出会う。RYT200（全米ヨガアライアンス）を取得し、2016年にインストラクターとして活動を始める。2018年アロマセラピー検定1級取得。出張講座も行っている。

<https://mai-yoga-life.jimdofree.com/>



ホームページ ▶

