

保 健 講 座

講 師



村尾 綾子さん
(スタジオ・ヨギー
インストラクター)



大塚 理恵子さん
(スタジオ・ヨギー
インストラクター)

演 題

『理想の体は骨盤から！～なぜ“動く骨盤”が必要か？いつまでも若々しい体は骨盤がカギ～』

骨盤は本来、活動しているときは締まり、リラックスしているときには緩むというように、神経やホルモンと連動して毎日のリズムの中で開閉を繰り返しています。

日常生活の中でスムーズに反応よく動く骨盤が、体の様々な不調を整えるためのカギとなります。動く骨盤とは何かを知り、若々しい体を保ちましょう。

実 技

『骨盤調整でスッキリボディ！』

マットを使用して、体の調整に必要な呼吸法、骨盤を中心とした全身調整を無理なく行っていきます。健康で若々しい体を保つための筋肉や体の使い方を学ぶことで、スッキリしたボディラインを手に入れましょう。

★マットを使用して全身を動かします。動きやすい服装でご参加ください。

★汗をかきやすい方はプログラム終了後に風邪を引かないようシャツの着替えなどをお持ちください。

参加対象者

参加料は無料で組合員及び被扶養者であればどなたでもご参加いただけます。

開催日程、場所及び募集人数

開催日	開催場所	募集人数
9月 9日 (水)	北 秋 田 市「北秋田市中央公民館」	50人
9月10日 (木)	八 峰 町「八峰町公民館 (峰栄館)」	50人
9月11日 (金)	男 鹿 市「男鹿市中央公民館」	50人
9月30日 (水)	由利本荘市「由利本荘市文化交流館 (カダーレ)」	50人
10月 1日 (木)	仙 北 市「仙北市角館権細工伝承館」	50人
10月 2日 (金)	湯 沢 市「湯沢市ふるさとふれあいセンター」	50人

※ 時間はいずれも午後1時～4時までです。

参加方法及び参加申し込み

参加をご希望される方は、開催日及び開催場所を決めていただき、各所属所の共済事務担当者にお申し込みください。