

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

『骨盤は筋膜から整える！ビューティ・ペルヴィス[®]（骨盤調整）』

骨盤の歪みから、様々な不調につながると言われています。その歪みは日常生活の偏った動作や環境に加えて性格や感情などの心の状態からも影響を受けています。この影響ストレスを受けて“骨”に伝えるのが“筋膜”です。

今回は、骨盤と頭蓋骨が大きく関連していることから、顎関節と股関節の関連についてもお話をし、簡単なケア方法などをお伝えいたします。

実 技

『～骨盤と体の仕組みを知り、今話題の筋膜からアプローチする～』

マットを使用して、骨盤を中心とした骨格調整と筋膜ストレッチという独自の手法を用いて全身を整えます。骨盤を調整することで顎関節の不調や頭痛、肩凝りなどの改善、予防にも効果が期待できます。ご自身のからだのクセを知り、その場でからだの変化を感じていただけることでしょう。

★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28日(水)	横 手 市「横手市平鹿生涯学習センター」	50人
9月29日(木)	大 仙 市「大仙市南外コミュニティセンター」	50人
9月30日(金)	秋 田 市「秋田県市町村会館5階大会議室」	50人
10月 5日(水)	に か ほ 市「金浦勤労青少年ホーム」	50人
10月 6日(木)	能 代 市「能代市総合体育館」	50人
10月 7日(金)	大 館 市「大館市中央公民館」	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。