

# 令和元年度秋田県市町村職員共済組合保健講座

## 講師 スタジオ・ヨギー インストラクター



村尾 綾子さん

[https://www.studio-yoggy.com/instructor/ayako\\_kntb](https://www.studio-yoggy.com/instructor/ayako_kntb)



鹿毛 御和子さん

[https://www.studio-yoggy.com/instructor/miwa\\_kntb](https://www.studio-yoggy.com/instructor/miwa_kntb)

## 演題・実技

「睡眠の質を高める骨盤調整～睡眠中の回復力・修復力を上げる～」

ライフサイクルの乱れやパソコンやスマホの常用からくる姿勢の歪み、脳のストレス等、入眠まで時間がかかったり、眠りが浅く疲れが取れなかったりと今や5人に1人が不眠の悩みを持っていると言われています。神経やホルモンの働きと連動する骨盤の動きは自律神経とも関連が深いと言われています。

講義ではより良い睡眠に導くための健康法を骨盤の動きから紐解きます。骨盤が動くとはどういう事かを知り、睡眠と神経系や骨盤との関係について理解を深めます。

実技では、マットを使用し、骨盤を中心とした骨盤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。朝起きたときに何となくまだ疲れが残っている、すっきり目覚めることが少なくなってきたなどお悩みを持つ方向けに、ご自宅でできる簡単な動きもご紹介しながら進めていきます。質の良い睡眠と回復力の高い体を手に入れましょう！

### ●注意事項

全身を無理なく動かしていきますので、動きやすい服装、うち履きシューズ、またはスリッパをお持ちください。

## 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年齢男女問わずどなた様でも参加できます。

## 開催日時、場所及び募集人数

開催日時	開催場所	募集人数
10月 9日(水)13時～16時	大館市「ホテルクラウンパレス秋北」	50人
10月10日(木)13時～16時	能代市「能代市中央公民館」	50人
10月15日(火)13時～16時	湯沢市「湯沢市ふるさとふれあいセンター」	50人
10月16日(木)13時～16時	大仙市「グランドパレス川端」	50人
10月17日(水)13時～16時	にかほ市「はまなす」	50人
10月18日(金)13時～16時	秋田市「ルポールみずほ」	50人

## 参加方法

参加をご希望される方は、各所属所の共済事務担当者にお申し込みください。