

令和3年度 秋田県市町村職員共済組合保健講座

【講師のご紹介】

株式会社 b-i インストラクター



村尾 綾子先生

<https://www.b-i-style.com/>



加藤 有紀先生

<https://www.b-i-style.com/>

【実施プログラム】

ペルヴィス®ワーク「整顔～骨盤は顔を整えるファンデーション(土台)～」

長く続くコロナ禍では生活環境の変化が体にとって負担となっています。
・マスク生活での表情筋の衰えや肌荒れ・パソコン、スマホの多用による頭疲れ、凝りなど
その頭蓋骨は骨盤と深い関係にあります。
実は骨盤の歪みが、顔・頭の凝りや歪みに影響をもたらしているのです。
骨盤を整えることで顔を、そして顔を整えることで骨盤をいい状態に戻し、フェイスライン・頭疲れをすっきりさせましょう。

講義では、骨盤と頭蓋骨の関連を知り、顔からも体の不調を緩和できる方法を解説いたします。
すぐに覚えられ、ご自宅でも簡単にできるケア方法もお伝えいたします。

実技ではマットを使用し、骨盤から顔や体を整える調整法を行います。
マットに仰向けの状態で骨盤を中心に体を動かす、どなたでも無理なくできる調整です。
骨盤から全身を整え、筋膜ストレッチ&トリートメントで全身をすっきり軽やかな体に導きましょう！

※手鏡をお持ちいただくことをお勧めいたします。

「男性も骨盤、頭蓋骨を整えることは大切です！ご参加お待ちしております。」

～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。
※実技は裸足で行います。
- 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タオルやシャツの着替えなどをお持ちください。

【開催日時・開催場所】

開催日時	開催場所
12月21日(火) 13時～15時45分	大館市「プラザ杉の子」
12月22日(水) 13時～15時45分	秋田市「秋田ホテル」
12月23日(木) 13時～15時45分	大仙市「大曲エンパイヤホテル」

※新型コロナウイルスの感染拡大に配慮し各会場とも実施環境を十分に整えたうえ実施いたします。

【参加を希望される方へ】

- 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申込できます。
- 各市町村あてにご案内中です。参加を希望される方は、勤務先の市町村経由でお申し込みください。