



講座番号 26-D-21

講座名 「姿勢調整」と「体幹強化」の運動

第 1.3 木曜日

時間 10:00~12:00

定員 10

4月 2.16 5月 7.21 6月 4.18 7月 2.16 8月 6 9月 3.17

10月 1.15 11月 19 12月 3.17 1月 7.21 2月 4.18 3月

教授名 石田敏雅

講座教室 多目的室2

### ☆教授プロフィール☆

60歳の定年時にカイロプラクティックに出会い、カイロプラクターの資格（民間資格）を取りました。姿勢矯正、肩こり、腰痛、頭痛など体調の改善につとめています。2019年3月に神奈川県から鹿嶋市に移住しました。自宅の一室を施術院にして「あおば施術院」という名で施術活動を続けています。2020年にはシルバーリハビリ体操指導士の認定も受けました。姿勢が良くなれば若返るし、美容にも効果があります。動かせる範囲で体を動かし、無理なく改善していきましょう。

### ☆講座概要☆

慢性病の80%は骨盤や骨格の歪みからと言われています。運動補助用具を使って歪みを整えたり、ストレッチや体幹強化の運動等を行います。姿勢が良くなると若返りや美容の効果も期待されます。

### ☆講座詳細紹介☆

- 運動補助用具を使って骨盤や骨格の歪みを調整します。
- 体幹の強化及び全体的な筋力アップとストレッチをおこないます。
- 姿勢を良くして動きやすい体づくりを目指します。

\* 動きやすい服装、上履き、飲みもの、タオル、ヨガマットをご持参ください。

\* その他経費（指定の運動用具をお持ちの方は不用です）

運動用具 & 資料代15,000円（初回のみ）