

講座番号 24-D-18 講座名 「姿勢調整」と「体幹強化」の運動

講座日程	第 1-3 木 曜日	時間	始まり 10:00	終わり 12:00	募集人員	10名
4月 4.18	5月 2.16	6月 6.20	7月 4.18	8月 1	9月 5.19	
10月 3.17	11月 7.21	12月 5.19	1月 16	2月 6.20	3月	

イシダトシマサ

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★

骨盤や骨格が歪むとは、どう言うことか。その原因や自分で調整し整える方法を知っていただく。運動補助用具を使って歪みを調整する運動を行い、筋力アップ体幹を強化する運動を行います。姿勢が良くなると若返りと美容の効果が期待されます。

### ★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する運動。
- ・ 体幹の強化及び全体的な筋力アップとストレッチ。
- ・ 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、飲み物、タオル、ヨガマットをご持参ください。

\* その他経費

運動用具使用料200円/回

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別  
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで  
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1  
 Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意ください。