

からだの歪み、痛みの解消・転倒予防・正しい姿勢作り 楽々セルフケア体操

4月9日（月）開講・3か月全6回講座

生涯健康であるために運動は不可欠ですが、トレーニングマシンを使った過度な筋トレや中高年になってからの無理なウォーキングやジョギングは関節を痛める恐れもあります。この教室でレッスンする体操は、とくべつな器具を使わず、自身の体重を利用して真っ直ぐなからだを作る「辛い」「痛くない」「誰でもできる」安心・安全な健康体操です。毎回6～8種類のエクササイズを行い、からだの歪みを整え、衰えた筋肉を活性化します。所要時間は20分程度。畳2畳の広さがあればどこでもできます。毎日、ご自宅で気軽に、楽しく、無理なく実践できるセルフケアの方法を学びましょう。デスクワークが多く運動不足の方、無理の利かない中高年の方、腰痛、肩こり、ひざ痛、むくみなど不快な症状でお悩みの方、姿勢を正したい方にお勧めします。ぜひご見学ください。

*見学日＝3月12日・26日 ご希望の方は電話でご予約ください。

期待できる効果(例)

- 姿勢の歪みが原因で起きる慢性的な腰痛、肩こり、ひざ痛の解消
- 運動不足で機能が衰えた筋肉の活性化
- ダイエット、美肌、むくみ解消などの美容効果および姿勢美人

日 程 ●【4月】 9日・23日
 【5月】 14日・28日
 【6月】 11日・25日

月曜日（月2回）
10:15～11:45

講 師 ●斎藤博子さん

エゴスキューユニバーシティ®認定姿勢分析スペシャリスト・看護師・保健師・健康運動指導士・介護支援専門員

受 講 料 ●12,960円（全6回分、一括前納）

参考図書 ●1,836円

入 会 金 ●新規ご入会の方は2,160円（2年間有効）

持 ち 物 ●ヨガマット・動きやすい服装・飲み物

- *お申し込みが一定数に満たない場合、講座を延期または中止することがあります。
- *お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。
- *講師のやむを得ない都合により日程が変更になる場合があります。
- *金額はすべて消費税込みの総額で表示してあります。

●お申し込み・お問い合わせ———福井カルチャーセンター
JR福井駅前・福井放送会館5階 電話(0776)23-3000 <http://291cc.jp>