



ビューティー&健康講座

2016

1. 活動の目的

定期講座になかなか参加できない方、また土日など休日に参加したい方の為に、『ビューティー&健康講座』を企画しました。

また、会員でない方でも参加可能です。ご家族やお友達と一緒に、参加してください。

2. 活動の期日及び内容等

期 間 平成 28 年度 現在決まっている講座

4 月 3 日(日) 14:30～受付

15:00～16:00 「ストレッチ整体」

4 月 9 日(土) 13:30～受付

14:00～15:00 「骨盤から若返る！ゴムバンド体操」

上記以外の日 5 月 14 日(土)、6 月 4 日(土)

4 月 23 日(土) 13:30～受付

14:00～15:00 「モンモリロナイトで素肌を守る！洗顔教室」

上記以外の日 5 月 28 日(土)、6 月 18 日(土)

会 場 東出雲体育館

参加対象 会員及び地域住民（高校生以上）

服 装 運動のできる服装

持 ち 物 上靴・飲み物・タオル ・必要と思われるもの

3. 参加申込について

SPORTIVO ひがしいずも事務局に連絡ください。

参加料は、当日受付にてお支払いください。

一回参加につき 会員500円

会員外800円（保険加入ご希望の方一般1,850円3月まで適応）

当日でも受け付けますが、用具の準備等がありますので、事前にわかる方はお早めにお申し込みください。

会場の広さや用具の数により、お断りすることもあります。

4. 問い合わせ先

NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局（東出雲体育館内）

TEL 52-6722 FAX 52-6821

ビューティー&健康講座

ストレッチ整体

筋肉の緊張と関節の詰まりを取り、歪みのない身体を作っていきます。
また季節の変化、からだの症状に合わせてツボや気の流れ(経絡)を刺激し整えます。

暖かく、柔らかく、しなやかな心と身体を一緒に作っていきましょう。



4/3(日) 講師：石倉 操 先生

時間：14:30～ 受付 15:00～16:00 活動

参加料：500円(会員外800円)



骨盤から若返る！ゴムバンド体操

背骨や骨盤は筋肉や靭帯などで支えられていますが、普段の何気ない動きで少しずつ歪んでいます。(足を組む・横座り・片側だけでカバンを持つ・ほおづえ・長時間のパソコンやスマホなど、様々な姿勢で筋肉に悪いクセがつきます。)

ゴムバンド体操で骨盤をととのえ、筋肉の悪いクセを改善し、いつまでも若々しく背が曲がらない健康な姿勢を作ります。

4/9・5/14・6/4(土) 講師：宮本 佳恵 先生(美容カイロサロン ソレイユ)

時間：13:30～ 受付 14:00～15:00 活動

参加料：500円(会員外800円)

モンモリロナイトで素肌を守る！洗顔教室

シミ・シワ・たるみ・くすみ・乾燥・ざらついた肌……。お肌の悩みの約80%は、太陽光による光老化と言われています。(約20%は自然老化[骨格の歪み・加齢]の影響)

皮膚は、私たちの体を守る宇宙服のようなものです。天然粘土モンモリロナイトで健康な素肌を作るためのスキンケアを始めましょう。

4/23・5/28・6/18(土) 講師：宮本 佳恵 先生(美容カイロサロン ソレイユ)

時間：13:30～ 受付 14:00～15:00 活動

参加料：500円(会員外800円)

《連絡先》 NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局

TEL 0852-52-6722 FAX 0852-52-6821