

# ビューティー&健康講座

2017

## 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 日	7月2日(日) 13:30～受付
	14:00～15:00 「ストレッチ整体」
	8月19日(土) 10:00～受付
	10:30～11:30 「骨盤から若返る！ゴムバンド体操」
	9月16日(土) 10:00～受付
	10:30～11:30 「骨盤から若返る！ゴムバンド体操」

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	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1,200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。

## 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

E-mail: [soutai-k@web-sanin.co.jp](mailto:soutai-k@web-sanin.co.jp)

<http://sportivo-h.org/>

# 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。

7/2(日)

講師：石倉 操 先生

時間：13:30～ 受付 14:00～15:00



## 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きます。

(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。

8/19(土)、9/16(土)

講師：植尾 詳子 先生 (クレイ美容・整体)

時間：10:15～ 受付 10:30～11:30 活動

10/15(日)

スポーツ交流大会にも来て頂きます。

