



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 間 平成 29 年度 の 予 定

4 月 23 日 (日) 13:30~受付

14:00~15:00 「ストレッチ整体」

5 月 20 日 (土) 10:00~受付

10:30~11:30 「骨盤から若返る! ゴムバンド体操」

6 月 10 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1,850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。

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と一緒に作っていきましょう。

4/23(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。

5/20(土)、6/10(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

