

ピラティスで健康的なカラダづくり



～毎日を快適に過ごすコツ～



ピラティスはインナーマッスルに働きかけることで、身体の柔軟性を向上させ筋力増強・全身のバランス能力アップなどの効果が期待されています。その一方で、腰痛、膝痛の予防、疲れにくい身体づくりなどに取り組むことは、日々の生活を快適に過ごすことに繋がります。ピラティスを通して、健康的な身体づくりのコツを学んでみませんか？

回	開催日時	内 容
1	10/2(木) 午後2時～4時	肩や股関節を動かして可動域アップ～ほぐして緩めて凝りを改善～
2	10/9(木) 午後2時～4時	呼吸を深めて心身共にリラックス～疲れにくい身体づくり～
3	10/16(木) 午後2時～4時	インナーマッスルにアプローチ～体幹を鍛えて腰痛改善～
4	10/23(木) 午後2時～4時	正しい姿勢で健康アップ～毎日を快適に過ごすポイント～

【場 所】 公民館緑分館 レクリエーション室

【対 象】 市内在住・在勤・在学の方

【定 員】 20人(多数抽選)

【参加費】 100円(用具代)

【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル、長めのタオル(ストレッチ用)、飲み物

※ 裸足でご参加いただきます。動きやすい服装でご参加下さい。

【応募方法】 9月16日(火)(必着)までに、Eメールまたは、往復はがき(いずれも1人1通)に、住所、氏名(ふりがな)、年代、電話番号を明記し、公民館緑分館「ピラティスで健康的なカラダづくり」係へ。

Eメールでお申し込み後3日以内に確認メールをお送りします(土日祝除く)。メールが届かない場合には、電話でお問合せください。

<申込みはこちらから>

講師：渡辺 操 さん (ピラティスインストラクター)

20代の頃ジャズバレエというジャンルで舞台活動を行う。子育て期を経て、自身や家族の不調を経験、心と体が深く繋がっていることを実感し、身体からアプローチできるピラティスのインストラクターとして活動を始める。児童教育、療育にも携わり、年齢性別を問わない「人の身体、心、脳のつながり」を意識した考え方に基づいた独自のプログラム作りを行っている。自治体での指導経験多数あり。



【問い合わせ】

公民館緑分館 ☎ 042-387-7301 ✉ k020414@nifty.com

〒184-0003 小金井市緑町3-3-23 緑センター 🌐 <https://www.green-ntk-koganei.com>



HP



mail