



「スポーツ講習会」



ストレッチポールシリーズ

9月17日、10月8日、12月17日、1月21日の4回に亘って、アサダ接骨院の浅田雅之先生を講師にお招きし、ストレッチポールを使った「肩こり予防」、「腰痛予防」、「体幹トレーニング」、「骨盤の歪み改善」の講習を開催しました。

ストレッチポールは、発泡ポリエチレン製の直径15cm、長さ98cm、重さは800gの円柱型のフィットネスグッズです。

私たちが日常的に悩まされがちな、肩こり・腰痛・膝痛・冷え症などは、日常生活のなかでの動作の癖でできてしまった「身体の歪み」が原因となっている場合が少なくありません。ストレッチポールのエクササイズにはこの「身体の歪み」を解消し、正しい良い姿勢を作り出す作用があり、肩こりや腰痛などの解消に効果が期待できます。

1回目の参加者は定員の半分以下の15名でしたが、参加された方が効果を実感されたのか口コミで評判が広がり、4回目には参加希望者が定員数を超え“キャンセル待ち”が出るほどの人気となりました。どの講習会に参加された方も共通して、ストレッチポール使用後の「身体が床にべったり着く」感覚に驚かれています。

毎月1回第3土曜日に開催しているスポーツ講習会では、これからもたくさんの方に興味を持って参加して頂ける、元気になれる講座を提供していきます。是非ご参加ください！



*肩甲骨の運動

ストレッチポールの上に仰向けに寝て、膝は立てて一番落ち着く幅に足を開き、腕を引き上げる。



「わらべっこあつまれ」 12月22日(木)開催 子育て支援センターあかし西



2ヶ月に一度、0歳児とその保護者の方を対象に、わらべうたに合わせて親子での触れ合いを楽しんで頂く講座を開催しています。

大好きなお母さんが歌う優しいわらべうたの調べを聞きながら、身体を触ってもらう赤ちゃんの顔はとても幸せそうです。私たちも可愛い赤ちゃんの天使のような笑顔に癒されています♡

また、この会で出会ったお母さん同士がお友達になることもしばしば。同じ子育てで頑張っているお母さん仲間が増えることは、子育てをしていく上でとても心強いですよね。

関心をお持ちのお母さん、赤ちゃんと、素敵な仲間と一緒に、癒しの時間を楽しんでみませんか？ 参加をお待ちしています。

