

講座番号

100

講座名

## 姿勢をつくる！整体体操（そう体操）

日時

10/4 10/18 11/1 11/15 11/29(金)  
19:00～20:30

場所

福祉体育館 会議室

回数

5回

定員

10名

講師名

小池 翼

・人の体は、一人ひとり持っている特徴が異なります。それが、生まれつきの体質や生活習慣、癖などによるものだと捉えると、その体に見合った体操（姿勢づくり、身体づくり）をしていく必要性に気が付きます。

・この講座では、自分のからだの特徴を確認し、それに合わせた体操（そう体操）を体験していただきます。

自分の体に適した体操（そう体操）を通して、健康的な姿勢づくりに繋げてもらいたいと思っています。

老若男女問わず、どなたでもお気軽にご参加ください。

尚、多人数の参加は対応が難しいため、1講座限定10名とさせていただきます。



プロフィール

柔道整復師  
保育士  
柔道整復師専科教員

受講料

3,500円

教材費

0円

持ち物

動きやすい服装  
フェイスタオル1枚  
ヨガマットまたはバスタオル