

講座番号  
104

講座名

## 肩こり・腰痛・尿漏れに向き合う健康体操

日時

4/16 4/30 5/7 5/21 6/4 6/18 7/2 7/16  
9/3 9/17 (金) 13:15~14:15

定員

15名

講師名

本田由美

場所

豊明市文化会館 リハーサル室

回数

10回

トラブルの元になる **ゆがみ** や **コリ** を理想的な状態にリセット  
いつまでも元気に動いていたい！！

そんなシニアの方にもおすすめな安心・安全なエクササイズです



ひめトレ®で  
骨盤の底から  
体幹にアプローチ

こんな方におすすめ

- ・猫背が気になる
- ・ときどき尿漏れが気になる
- ・便秘がち
- ・肩、胸を楽に動かしたい



ストレッチポール®を  
使って、姿勢を改善  
✿キレイな背筋を  
取り戻そう✿

こんな方におすすめ

- ・肩こり、首まわりが気になる
- ・腰のだるさ、腰痛予防
- ・不眠、リラックス
- ・足のむくみ
- ・手足の冷え

この講座の特徴は

ひめトレ®とストレッチポール®を使ったエクササイズを  
取り入れていることです！

プロフィール

日本コアコンディショニング協会  
・ひめトレインストラクター  
・アドバンストレーナー ・シニアスペシャリスト  
KOBAS式体幹バランスライセンス協会認定  
・美BODYトレーナー  
豊明市在住  
とよあけ市民大学「ひまわり」モラ手芸講師

受講料

7,000円

教材費

1,000円(レンタル代)

持ち物

動きやすい服装  
飲み物、汗拭きタオル  
ヨガマット