

講座番号

121

講座名

肩こり・腰痛・尿漏れに向き合う健康体操

日時

10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7
2/21 3/7 3/21 (金) 13:20~14:30

定員

20名

講師名

本田由美

場所

豊明市福祉体育館 剣道場

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
アドバンストレーナー/B級講師
日本ストレッチング協会
セルフ/パートナートレーナー
豊明市在住
とよあけ市民大学「ひまわり」講師(+モラ手芸)

受講料

8,000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