

第 13 回 からきだ菖蒲館 地域健康・医療講座

「ピラティスを体験してみよう」

～ 美しい姿勢を手に入れよう！ ～

日 時 : 6月1(日) 13:30 ~ 15:00

場 所 : 2階ホール 動きやすい服装(上履き靴は不要)

参加費 : お一人 100 円(保険代含む)

定 員 : 30 名(申込み先着順)

講 師 : 老久保 尚美氏 (ネバタ州立大学公認ピラティスインストラクター)

ピラティスは、ジョセフ・F・ピラティス氏により、第一次世界大戦の負傷した兵士達にリハビリとして行ったことが始まりです。そのため、どんな方にも無理の少ない動きで行えるエクササイズです。

また、最近話題となっているインナーマッスルを鍛えていくことによって、姿勢を改善でき、体を整えることができます。さらに、呼吸を大事に行うためココロとカラダをつなげ、心身ともに整えることが出来るメソッドです。



今回は「ピラティスとはどんなもの？」をテーマに、講演と実際に動いて体験していただけるような内容となっております。

主 催 : 唐木田コミュニティセンター

運営協議会 健康・スポーツ部会

菖蒲館受付 10 時より 042-338-6333