

R4文化教室

-筋肉を再教育し、正しい姿勢で痛みを改善！
「エゴスキュー体験教室」



<日時・場所>

令和4年5月14日・21日（土・全2回）10:00～11:30・青海公民館

<講師>

伊藤 敦子さん（健康運動指導士・エゴスキュージャパン協会認定トレーナー）

<参加者>

延べ 45人（18歳以上の人）

<事業内容>

エゴスキューは筋肉を再教育し、あるべき姿勢に正すことで痛みを解消することを目的とする運動療法。いつでも、誰でも、どこでもできる代表的なエクササイズを学んだ。

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

- 正しい姿勢、呼吸の仕方を分かりやすく、先生に指導していただき、楽しかった。家でも継続していきたい。
- 今までの体操と違い、動かしたことのなかった部分の働いた感じがした。
- 膝、腰の治療中であるが、エゴスキュー運動は楽で良く、リハビリのつもりで継続していきたいと思う。
- エゴスキューという言葉は始めて聞いたがこんなエクササイズがあることが分かり、うれしい。