

R7シニアスクールⅠ

健康は背中から～楽々骨盤フィットネス 【全2回】



<日時・場所>

令和7年5月16日・30日（金）10：00～11：30 市民文化会館リハーサル室

<講師>

伊藤美穂さん（身体づくりインストラクター）

<参加者>

第1回：22人 第2回：20人 （市内在住又は在勤の55歳以上の人）

<事業内容>

骨盤フィットネスは姿勢改善や身体を整えるためのエクササイズで、タオルを使い、仰向けに寝転びながら、ゆっくり全身をストレッチする。お腹やお尻を効率的に刺激し、肩こり解消やシェイプアップにも有効。各回90分間、講師の楽しい話を聞きながら、参加者のペースでゆっくり無理なくできる講座だった。

<主な参加者の声>

- ・身体も心もスッキリしました。少しでも先生に近づけるよう日々の習慣にします。
- ・理にかなった動きができ、日頃動かしにくい所の筋肉が動かせた。
- ・とても身体が楽になった。片寄っていた身体が伸びやかになり息が楽になった。
- ・先生の解説が納得でき、実際に身体が良く伸びた。効果を実感した。
- ・肩こりがひどかったが、ストレッチ後は改善した。
- ・簡単なストレッチだったが、身体が硬くても少し動かただけで、有効だった。