

YH カルチャースクール

骨盤底筋を整えるピラティス



<日時・場所>

第1回：令和6年6月23日（日）10：00～11：30 青海公民館講義室

第2回：令和6年6月30日（日） // //

<講師>

船橋 有里子さん（ピラティスインストラクター）

<参加者>

第1回：24人 第2回：21人 （市内在住在勤在学の高校生以上の人）

<事業内容>

- ・骨盤底筋を意識して体を動かす
- ・骨盤底筋や姿勢を意識して歩く

<講座を終えて> 参加者アンケートより

- ・骨盤底筋周りの筋肉や骨格の関係がよくわかりました。
- ・姿勢の大切さを実感しました。
- ・自分の身体のことを考える良いきっかけになった。
- ・丁寧に教えていただき楽しかったです。
- ・知らなかったことも多く、勉強になりました。人の身体っておもしろいです。