

## 保 健 講 座

### 講 師



大塚 理恵子さん  
(スタジオ・ヨギー  
インストラクター)



高田 沙恵さん  
(スタジオ・ヨギー  
インストラクター)

### 演 題

#### 『骨盤調整で腰痛・肩こりスッキリ解消』

腰痛や肩こりといった不調は、骨盤の歪みから起こる姿勢の崩れが原因で起こることが多くあります。近年においては長時間のスマホやパソコン使用などが、姿勢に影響を与えています。人によってそれぞれ姿勢や歪み方は違うものです。まずは自分の体を見直すことから始めましょう。

実技では、健康の要となる「骨盤」を中心とした全身調整を行っていきます。マットを使用して無理なく動いていくので、運動が苦手な方や運動不足を感じている方、また運動をされている方のボディケアにもおすすめです。

健康で若々しい体を保つための筋肉や体の使い方を学び、腰痛・肩こりなど日頃悩みがちな不調改善に向けた調整方法を体験してください。ご自宅で出来る簡単なケアも指導します。

★マットを使用して全身を動かします。動きやすい服装でご参加ください。

★汗をかきやすい方はプログラム終了後に風邪を引かないようシャツの着替えなどをお持ちください。

### 参加対象者

参加料は無料で組合員及び被扶養者であればどなたでもご参加いただけます。

### 開催日程、場所及び募集人数

開催日	開催場所	募集人数
9月27日(水)	大館市「大館市中央公民館」	50人
9月28日(木)	能代市「能代山本広域交流センター」	50人
9月29日(金)	秋田市「秋田県市町村会館5階大会議室」	50人
10月11日(水)	由利本荘市「由利本荘市文化交流館(カダーレ)」	50人
10月12日(木)	横手市「横手市平鹿生涯学習センター」	50人
10月13日(金)	大仙市「大仙市仙北ふれあい文化センター」	50人

※ 時間はいずれも午後1時～4時までです。

### 参加方法及び参加申し込み

参加をご希望される方は、開催日及び開催場所を決めていただき、各所属所の共済事務担当者にお申し込みください。