

～カラダとココロの免疫力 UP～「骨盤体操教室」 実施報告

開催日時 令和4年6月18日・25日（土）10時00分～11時45分

参加人数 18日：26名 25日：23名 延べ49人

講師 お家で骨盤体操インストラクター 市川 かおり氏

共催 中央公民館・中央地区健康づくり普及員協議会



この教室は、「カラダの要となる“腰”を整えることで姿勢を改善し代謝を上げること」と、「感情が溜まると言われる腰をケアし瞑想でココロをクリアにすること」を目的に行われました。主な内容は、まず、座学で「健康で暮らすための知恵」として、あ（温かいものを飲食）い（息は鼻で鼻呼吸）、う（上を向いて8時間睡眠）え（エクササイズで骨盤矯正）お（お散歩で日光浴）等を学びました。エクササイズでは、カラダワークとして①カラダの要となる「骨盤」を調整する ②カラダの軸となる「体幹」を調整する ③対角螺旋のバランスを整え動きをよくする運動等を指導いただき、最後は「ココロワーク」として呼吸法や丹田呼吸瞑想でココロクリアリングを体験しました。参加された皆さんのアンケートからは「講師の説明が分かりやすかった」「体が軽くなった」「動きやすくなった」「自宅でも続けてみたい」等の感想をいただきました。