

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5年6月3日(土)・7月1日(土) 10時00分~11時45分
参加人数	延べ41名(女性38名 男性3名)
主催	中央公民館・中央地区健康づくり普及員協議会
スタッフ	健康づくり普及員延べ12名 公民館職員1名
講師	おうちで骨盤体操インストラクター 市川かおり氏
内容	・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体操 ・感情が溜まると言われる腰をケアし丹田呼吸瞑想でココロをクリアにする体験



骨盤の動きを説明



対角螺旋の動き



体幹の上部・下部の動き



瞑想でココロをクリアに

昨年度に続き2回目の開催となるこの事業は、申し込み初日で定員がうまる程の人気の健康づくり事業です。腰痛で悩んでいる方や、きつい運動が苦手な方には身体を無理なく動かすだけで、徐々に筋肉の緊張や歪みが取れて、身体が楽になっていく「骨盤体操」の効果を実感していただけたようです。今回学んだ運動を生活の中で取り入れて、健康な生活を維持していきたいという意見がアンケート結果から読み取ることが出来ました。