

心が整うストレッチ体操

令和4年10月8日、井門恵理子さんを講師にお迎えして、講座を開催いたしました。前年に引き続き新型コロナウイルス感染防止対策を行う中での開催でしたが21名の方にご参加を頂き、とても有意義な時間を過ごすことができました。

報告



♡感情と姿勢は繋がっている。胸を開くと心が開く。ポジティブな感情は身体を伸展させ、ネガティブな感情は身体を屈曲させる。

講座では、コロナの自粛期間中に改めて脳科学について勉強をされたとのことで、脳の仕組みについてのお話や、身体のこと、椅子を使ってできる運動をわかりやすく教えていただきました。講師の優しい声で心も身体も癒されました。とても良かった、ストレッチを毎日したいと思います。ポイントを知ったことはラッキーだったなど皆さんの嬉しい感想を頂きました。これからも笑顔で暮らせる幸せストレッチを日常生活でも活かしていけそうです。



【講師】

井門 恵理子さん

- ・ナチュラル・フィット代表
- ・松山市フィットネス協会会長
- ・(社)日本フィットネス協会代議員



～参加者の声～

- ・楽しく面白かった
- ・丁度いい負荷で気持ち良かった
- ・とても楽しい時間をありがとうございました
- ・すっきりした
- ・次回も受けてみたいと思った
- ・井門先生に久しぶりに会えて嬉しかった



ご参加の方には新型コロナウイルス感染防止にもご協力いただき、この他にもたくさんのご意見ご感想をいただきました。ありがとうございました。

