

ゆるめてつくる心と身体

令和5年10月14日、高市知美さんの「ゆるめてつくる心と身体」の健康講座を開催いたしました。「毎日の生活に取り入れやすいストレッチで
かろやかな身体になろう」をテーマにハードルの高くない心地よい体操を
教えていただきました。

報告



♡隣の人との軽い会釈で始まった講座では「人と比べないでください」「自分のできることに集中しましょう」という講師からのアドバイスがあり、講師の気持ちの良い息の吐き方に、日頃の疲れが取れた思いでした。そして、力をゆるめて健康的な心と身体で自分を見つめることの大切さを学びました。

参加された皆さんからも身体が緩んでとても良かった、ゆっくり時間をかけてほぐしたことでリラックスができた、早速家でもやってみたい、ありがとうございました等、嬉しい感想をいただきました。

「ゆるめてつくる心と身体」日常生活でも活かしていけそうです。



【講師】

高市 知美さん

- ・コムズ職員
- ・シニアヨガ指導者
- ・体幹パーソナルトレーナー
- ・体幹ヨガ&ピラティスインストラクター



～参加者の声～

- ・身体が緩んでとても良かったです
- ・家でもさっそくやってみたいです
- ・みぞおちを緩めると楽になることがわかりました
- ・定期的にもしくは回数を増やして欲しい
- ・心地良くほぐれました
- ・また参加したいと思いました



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。

