

令和5年度 第2回 フォローアップ講習会報告

「心と身体の元気は姿勢から」ストレッチ体操

令和5年9月28日(木)13時より提供会員さんを対象にした第2回フォローアップ講習会が開催されました。心と身体の感性を豊かにする運動伝道師として活動されている ナチュリラ・フィット 井門 恵理子先生をお招きして、「心と身体の元気は姿勢から」の講習を受けました。

講習の様子

心と身体は繋がっており、姿勢を良くしたり身体を動かすことによって、心も「元気」「前向き」になる体操を井門先生より分かりやすく教えていただきました。骨盤を立てて、正しい姿勢で行う胸と背中をストレッチや肩甲骨を動かす背中の体操では、肩こりが一気に取れたと感じた会員さんの声が多くありました。とても有意義な講習でした。



【講師 井門 恵理子 先生】



【井藤館長の開講挨拶】



【体をしっかり伸ばして動す体操】



【集合写真 心も体も元気です】

講習を終えて（感想）

- ☆ 日頃、使っていない部分を動かすトレーニングが沢山あって凝りが取れ、血流が良く流れたようで嬉しいです。正しい姿勢、日頃から気を付けたいと思います。
- ☆ 心と健康が深く関係していることや、椅子に座ったまま手軽にできるストレッチが学べて良かったです。
- ☆ 姿勢チェックでは、反り腰気味だとわかりました。今日から正しい姿勢を心がけたいです。体がホカホカしました。