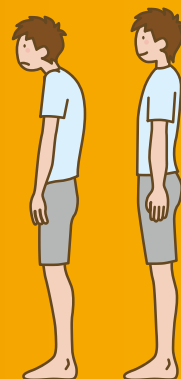


# 正しい姿勢

## で元気に生きよう

どちらがよい姿勢でしょう？



正しい姿勢と動きを手に入れて、疲れにくく痛みのない体を目指しませんか？

誰にでもできる簡単体操（ゆる筋トレ + バランス体操）です。

会場	天白生涯学習センター 視聴覚室	
定員	10人	
曜日	月曜日	
時間	14:00 ~ 15:30	
費用	受講料（全4回）	2000円
	教材費	100円
持ち物	楽な服装、飲み物、タオル、 ヨガマットまたはバスタオル	

### 講師紹介

バランス・トレーナー  
はぎわら万砂子



「関節トレーニング」認定講師  
10年前に腰痛を発症し、腰痛根治を目指して様々な治療、身体技法を学ぶ。  
理学療法師のためのリハビリ技術を習得し、自分で痛み改善を可能にする体操「バランス」を生み出す。上社にて体操教室を開催。

### 1回目 1月17日（月）

疲れにくい立ち方を手に入れよう

～足の指とかかとをちゃんと使って、  
全身のバランスを整えよう～

### 2回目 1月31日（月）

疲れにくい座り方を手に入れよう

～イスに座って首と背中を柔らかく動かそう～

### 3回目 2月7日（月）

疲れにくい歩き方を手に入れよう

～膝や腰に負担がかからない方法で歩こう～

### 4回目 2月14日（月）

日常生活で疲れにくい動きを手に入れよう

～疲れにくい家事（料理、掃除機など）や、  
赤ちゃんの抱っここの仕方など～