

見に来て身になる！ミニ体験講座

# 美姿勢

# ストレッチ

最近「お腹が出てきたな」や「肩、腰が痛い」と感じることはありませんか？  
もしかしたら、姿勢のせいかもしれません。また姿勢で、見た目年齢も変わってきます。この講座で過ごし易い体をつくりましょう！！

## 内容

ご自宅でもチャレンジしやすい  
ストレッチを行います。

呼吸を意識し、全身を少しずつ  
伸ばしながら、コリや体の歪みを  
自分自身で気づいていきます。そして  
日々の体の癖や姿勢など考えながら  
今よりも健康的で若々しい体づくりを  
目指していきます。

講座の終盤では、簡単な美姿勢  
エクササイズを行います。

会場：六浦スポーツ会館

日時：2019年9月9日(月)  
9:30～10:30

◇講師：金沢区「街の先生」 植竹 雅

◇参加費 無料

◇定員 30人

◇事前申込TEL [mmiyabi1012@gmail.com](mailto:mmiyabi1012@gmail.com)

必要事項①氏名 ②電話番号 ③住所(地域)

④年齢 ⑤病歴

◇持ち物 バスタオル2枚  
(1枚は床に敷くので、あればヨガマット)  
動きやすい格好 飲み物



主催：金沢区民活動センター

