

5歳若返りをめざす

動きを軽〜く、
楽〜に！

ゆるい姿勢メンテナンス

仕事・家事で忙しいと、半ば不調やクセをあきらめている人！ 自分・家族のため、年齢を問わずだれでも簡単に、自分で、自宅で、身体を整えるすべを習慣化！ 呼吸・筋肉・コア・姿勢を整え、楽〜に、軽〜く 動きやすい、ケガや不調になりにくい身体にすることを目指します！

赤ん坊以降みんな、日常生活・動作のくせで、働き過ぎる筋肉(たとえば代償活動する表層筋)と、代償により本来の働き方を忘れてしまった筋肉(たとえば深層筋、インナーユニット)ができ、身体が歪んだまま、個性的にバランスを保って生きています。その結果、身体の不調(こりや痛み、肌荒・むくみ、不定愁訴など)を抱えながら、過ごすことになってしまっているわけです。そこで、身体の本来の機能をよびもどす、簡単に基本的な運動を、みんなで楽しく体験したいと思います。

だれでも、いつでも、どこでも、できる**セルフコンディショニング**です。若い方、働き盛りの人、高齢者・・・どなたでもやれます。自分の不調改善のため、また家族・身近な高齢者に元気になってもらうため、ぜひ一度試してみてください。

講座名 5歳若返りをめざす
ゆるい姿勢メンテナンス

開催日 (5回) 各 9:30~11:30

- ① 5月18日 (土)
- ② 6月1日 (土)
- ③ 6月15日 (土)
- ④ 6月29日 (土)
- ⑤ 7月6日 (土)

開催場所 吉田公民館 (2階和室)
(問合せ先) 大府市高丘町二丁目2番地
tel 0562-46-2123

受講料 1,500円/5回分 (初回到支払)

募集人数 8名 (先着順、最小開講人数5名)。
大府市在住・在勤・在学の方のみ



申込期間 令和6年4月3日(水)~17日(水)

吉田公民館窓口、または市ウェブサイトで受付。申込後、速やかに「健康状態確認書」を公民館に提出。

持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)、丸めて使うバスタオル2枚・フェイスタオル1枚、汗拭き、飲料水、筆記用具

服装 姿勢が確認でき、動きやすい服装

講師 杉浦克則



JNFA ベーシックインストラクター
NCA マスターコンディショニングインストラクター
JCCA ベーシックインストラクター
愛知県健康づくりリーダー・あいちオレンジリーダー
東浦町スポーツ指導者

若いときは卓球、距離競技スキーを。働いているときは、仕事偏重・運動不足でしばしば腰痛、腹囲増加。定年を機に(特非)日本ノルディックフィットネス協会 JNFA(ジェンファ)方式のノルディックウォーキング(NW。腕を伸ばした自然歩行方式)を始め、その研鑽とともに、(一社)日本コンディショニング協会 (NCA) と、(一財)日本コアコンディショニング協会 (JCCA) のセルフコンディショニングを修行中。

参加者の声

…… これまでのコンディショニング講座より

小さな動きでも（小さな動きだから？）体が整うのを体感し、すごく驚きました。小さな動きなのであまり体に負担がかからないのに、効果がちゃんと出てくるのがすごいです。



ストレッチポール®でこんなに軽くなるのは初めての体験で、家でもやってみたい。

寝る前にベーシックセブンをを行った結果、朝の一步の動きがかるくなったような気がする。



日常生活では体のゆがみを自身で感じることはないのに、ストレッチポール®でベーシックセブンをした後は、こんなにも体のゆがみがあり、体験後は体がスッキリして楽になる感じがしました。

体操とはちがいで、身体が気持ち良かった。本当に身体のネジがゆるみました。

普段はあまり腹圧は意識できていない姿勢が多いので、（ストロングプレスでの腹圧アップを）行なってみて、体幹がしっかりして軸が安定したような感じがしました。体験会後もなるべく腹圧を意識するように心がけています。

コンディショニングは、本当にやった後は身体が軽くなります。

おどろくほど肩や足首が楽になって良かった。



ちょっとかすったり、ゆるったりするだけでも、ちゃんと整うこと、すごいです！と思いました。

目からうろこの体験で、たった1日でも体は変化することがわかってビックリ！運動は、ただただ頑張るものと思っていましたので、奥が深いな〜〜と、大変勉強になりました。教えて頂いたことを少しずつ実践したいと思います。

体は、少し動いたり、さわってあげることで、変化があり、楽になることが、わかりました。