

シニアいきいきセミナー 上手にからだと付き合う方法

身体の調子が整う（Good Conditionになる）ために、
自分の身体を見直しましょう！

第1回

11/28

第2回

12/5

第3回

12/19

いずれも**木曜日** 10:00～11:30（全3回）

第1回 コンディショニングとは？

セルフコンディショニングとは何かという基礎から、リンパについて。
ご自身の身体の声に耳を傾け、まずは呼吸を整えましょう！

第2回 フットコンディショニング

足裏・足指・足首を中心に下半身を整えて、立ち振る舞いを美しくしましょう！

第3回 肩関節を動かしやすく

使いすぎの筋肉も、使われていない筋肉も、双方が硬くなることで、身体に歪みが生じます。
首から肩甲骨付近の筋肉を整えて、肩関節を動かしやすくしましょう！

毎回、からだ整え体操をしましょう！

「さする・ゆらす・手圧を加える」動きを中心に、痛みを我慢せず、リラックスしながら、
関節や筋肉を整えましょう。

講師

日本コンディショニング協会認定
コンディショニングインストラクター 内藤ルミ子氏

※写真はイメージです

- ◆会場：大和市文化創造拠点 シリウス 6 階
生涯学習センター601講習室
- ◆対象：大和市内在住・在勤の方、全3回参加できる方
- ◆定員：先着30名
- ◆参加費：500円(全3回分) ※初回にお支払いください。返金はありません。
- ◆服装：動きやすく膝上が楽に出せる服装
2・3回目はタイツやストッキング不可
- ◆持ち物：床に敷くバスタオル1枚、汗ふきタオル1枚、
蓋つきの飲み物、筆記用具
- ◆申込：11/10(日) 10時～受付開始
お電話または6階生涯学習センター窓口へ

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。



〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

■アクセス■
小田急江ノ島線・相鉄本線
大和駅徒歩3分

※駐車場の数に限りがありますので、
公共交通機関でのご来場をお願いいたします。



■ホームページ■
<https://yamato-bunka.jp>

お申込み・お問合せ 大和市生涯学習センター 046-261-0491